

جامعة اليرموك
كلية التربية الرياضية
قسم التربية البدنية

عنوان الرسالة

دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية

The Effect Of Gymnastics And Swimming Course,In Enhancing Self Concept A mong Faculities Of Physical Education Female Students In Jordan Universities A comparative Study.

إعداد الطالبة
ماجدولين عبد المهدي صالح بصول
الرقم الجامعي
2006382004
إشراف الدكتور
محمد علي أبو الكشك مشرفا رئيسيا
حسن محمود الوديان مشرفا مشاركا

حقل التخصص- التربية البدنية

2008م \ 1429هـ

قرار لجنة المناقشة

دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية

إعداد الطالبة

ماجدولين عبدالمهدي صالح بصول

بكالوريوس تربية رياضيه، جامعة اليرموك، ٢٠٠٤

قدمت استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في

جامعة اليرموك، اربد، الأردن ،٢٠٠٨

وافق عليها

محمد علي أبو الكشك .... رئيسا

أستاذ مشارك: تدريس وتدريب الجمباز، قسم التربية البدنية/ جامعة اليرموك.

حسن محمود الوديان ....مشرفا مشاركا

أستاذ مشارك: تدريس وتدريب السباحة، قسم التربية البدنية/ جامعة اليرموك.

وليد هاشم المارديني ....عضوا

أستاذ نظريات تدريس وتدريب كرة السلة، قسم التربية البدينة/ جامعة اليرموك.

زياد علي المومني .... عضوا

أستاذ مساعد: الادارة والتنظيم في التربية الرياضية ، قسم التربية البدنية/جامعة اليرموك.

مازن رزق حتامله..عضوا

أستاذ علم النفس الرياضي التطبيقي المشارك، قسم علوم الرياضة / جامعة اليرموك

تاريخ المناقشة ٢٢ / ٤ /٢٠٠٨

الإهـــــــداء

إلى روحه الطاهرة رحمه الله .... والدي

إلى نبع المحبة والحنان .... والدتي

إلى من عاشوا معي السراء والضراء .... إخوتي

إلى من وقفن بجانبي .... صديقاتي

إلى من علموني أحرفا .... أساتذتي الكرام

إلى الجندي المجهول .... خطيبي

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله الذي أعانني على إتمام هذه الدراسة وهذا البحث العلمي المتواضع

كما لا يسعني إلا أن اشكر حضرة الدكتور محمد ابو الكشك لما قدمه لي من إرشاد ونصح ومساعدة أثناء إعدادي لهذا العمل

واشكر أيضا حضرة الأستاذ الدكتور حسن الوديان لمساندته لي ووقوفه بجانبي ونصحه لي.

كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى لجنة المناقشة لتفضلهم بقبولهم مناقشة هذه الدراسة وهم :

الأستاذ الدكتور: وليد هاشم الماردينى، أستاذ نظريات تدريس وتدريب كرة السلة، جامعة اليرموك.

الدكتور: زياد علي المومني ، استاذ الادارة والتنظيم في التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

الدكتور: مازن رزق حتاملة، استاذ علم النفس الرياضي، جامعة اليرموك.

واشكر أقسام التربية الرياضية في الجامعات (اليرموك والاردنيه والهاشمية ومؤته) لما قدموه لي من تسهيلات لجمع البيانات.

واشكر أخيرا كل من ساهم لإخراج هذا العمل لحيز الوجود من زملاء وزميلات ومدرسين وجند مجهولين.

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات

المراجع

فهرس الجداول

فهرس الملاحق

الملخص

بصول، ماجدولين عبدالمهدي. دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك، 2008 (المشرف: أ. د. محمد ابوكشك).

هدفت هذه الدراسة إلى مقارنة أثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية حسب متغيرات المساق والسنة الدراسية والجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 150 طالبة من المسجلات في مساقات الجمباز والسباحة في الجامعات الأربعة، واستخدمت الباحثة مقياس تنسي لمفهوم الذات والذي يتكون من 100 فقره موزعة على تسعة أبعاد وهي الذات البدنية والذات الأسرية والذات الاجتماعية والذات الأخلاقية والذات الشخصية ونقد الذات، **الذات الواقعية ، تقبل الذات، الذات الادراكية.**

وأظهرت نتائج الدراسة أن أفراد العينة يتمتعون بمفهوم ذات بدرجة متوسطة على جميع أبعاد المقياس، وجاءت مرتبه كما يأتي حسب أهميتها (**الذات البدنية، الذات الأسرية، الذات الاجتماعية، الذات الأخلاقية، الذات الشخصية، نقد الذات، الذات الواقعية ، تقبل الذات، الذات الادراكية**).

وأظهرت النتائج بالنسبة لمتغير المساق أن طالبات الجمباز تميزن بمجال الذات البدنيه عن طالبات السباحة في حين لم تظهر فروق في المجالات الأخرى، وبالنسبة لمتغير السنة الدراسية فقد ظهرت فروق في تقديرات الطالبات ولصالح السنة الرابعة وفي جميع المجالات، وبالنسبة إلى متغير الجامعة فقد ظهرت فروق في تقديرات الطالبات في مجال الذات البدنيه وذلك لصالح اليرموك والهاشمية .

الكلمات المفتاحية: مفهوم الذات، مقياس تنسي، السباحة، الجمباز

مقدمة الدراسة وأهميتها:

تعد ممارسة الرياضة مطلبا حضاريا للجميع ، حيث تعبر عــن المجتمــع المتطور، وهي الميدان الرحب الذي يستطيع الإنسان من خلالــه الانــدماج فــي المجتمع ، وهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح كونهــا أداة حقيقيــة لتربيته بدنيا وصحيا وذهنيا من خلال تطوير قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية ، حيث تهتم دول العالم المتقدمة بالرياضة وتسعى للوصول بالفرد الرياضــي إلــى أعلى المستويات الممكنة في النشاط الرياضي الممارس، وتعتبر الرياضة مجــالا مهما للرقي الاجتماعي والتقدم الحضاري للدول والشعوب، وتلعب دورا مهما في بناء وتطوير شخصيات الفرد.

ويؤكد كل من (أبو هرجة وزغلول، 2002) أن التربية الرياضية عمليه مساعده تعمل على التكيف السليم للفرد وتكسبه الخبرات الايجابية التي تسهم في إعداده لمواجهة المواقــف المختلفة.

ويبحث الجانب النفسي في المتطلبات البدنيه والعقلية والانفعاليــة لممارســة النــشاط الرياضي، كما يدرس تأثير كل لون من الانشطه الرياضية سواء كانت فرديه أو جماعية على متغيرات الشخصية، فلكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره لما يتميز به ممارسي هذه الانشطه من ثقــة بــالنفس وصــقل للشخــصية وتنميــة لمفهــوم الــذات (عبدالمقصود، 1992).

ويعتبر مفهوم الذات وتطويره من القضايا المهمة التي حاول البــاحثون الوصــول الــى مكوناتها وتحليلها، وهو من المفاهيم التي بدأت تأخذ حيزا هاما في مجال علم النفس لما لهــا

من تأثير فاعل في شخصية الفرد وتكوينها، فمفهوم الذات من الأبعاد المهمة التي تكوّن الشخصية الإنسانية لما له من أثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته، ويلعب مفهوم الذات دورا رئيسيا في توجيه السلوك وتحديده، فالطالب الذي لديه فكره عن نفسه بأنه ذكي ومجتهد يميل إلى التصرف بناء على هذه الفكرة، والعملية أيضا تبادليه، والسلوك الذي يمارسه الفرد يؤثر في الطريقة والكيفية التي يدرك بها نفسه (الشناوي وآخرون، 2001).

وقد أشار راتب (1997) أن مفهوم الذات من المفاهيم الاساسيه في دراسة الشخصية ويحتل جانبا مهما في ظل الدراسات النفسية والتربوية، وهو أيضا من العوامل المهمة في السلوك الإنساني وهو تقييم ذاتي للفرد لشخصيته، وهناك مجموعه من العوامل التي قد تؤثر على مفهوم الذات لدى الفرد مثل التنشئة الاجتماعية وتربيه الوالدين وتقييم الآخرين للفرد وهذه العوامل قد تؤثر على مفهوم الذات لدى الفرد بشكل سلبي فيصبح مفهوم الذات لديه سلبيا أو قد تؤثر بشكل ايجابي فيصبح مفهوم الذات لديه ايجابيا، ويعتبر مفهوم الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الانشطه، فهو يعطي ثقة عالية بالنفس ويشعر الفرد بقيمته بغض النظر انه نشاط جماعي أو فردي.

وتعتبر رياضتا الجمباز والسباحة من الرياضات الفردية المهمة في المجال الرياضي لما تتطلبه هذه الألعاب من توافر لعناصر اللياقة البدنيه المختلفة والمقومات الحركية، وتعتبر رياضه الجمباز مثلا من الألعاب التي تساهم في إشباع حاجات الفرد وتلائم جميع المراحل العمريه، فهي تعمل على تزويد اللاعب بالمهارات، وتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية، كما أن هناك اختيارات بالنسبة للجنس مثل الجمباز الإيقاعي والفني للآنسات وأنشطة الجمباز الفني الفردي والجماعي والاكروباتيك الأرضي للرجال بالاضافه إلى الانشطه التي يشترك فيها كلا الجنسين، ولأنشطة الجمباز أهميه أيضا في تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه

ليمارسها في المستقبل للمحافظة على الصحة وتطوير قدراته البدنيه والنفسية والاجتماعية (شحاته، 1999)، (دويدار ، 1992) .

وقد أضافت سالم (1990) أن الجمباز هو ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم المختلفة بما يضمن له التناسق والتكامل، كما انه يساعد على تنميه التوافق العضلي العصبي ويعمل على تحسين تحكم الفرد في جسمه وحركاته، فالجمباز ذلك النشاط الذي يمارس على الاجهزه أو على بساط الحركات بصوره فرديه طبقا لقوانين متعارف عليها.

وقد أشار شحاته (2003) إلى انه عندما يتعلم لاعب الجمباز مهارة أو مجموعه من المهارات فهو يكتسب صفه احترام الذات، فعندما يؤدي اللاعب جمله بطريقه جيده أمام عدد قليل من اللاعبين أو المشاهدين فهو يشعر بالرضا وزيادة الثقة بالنفس.

أما السباحة فهي إحدى الرياضات المائية بل هي أساس هذه الرياضات، فقد أصبح تعليم السباحة ضرورة حتمية فهي الرياضة التي تغطي جميع أغراض التربية الرياضية والنواحي النفسية والاجتماعية والانسانيه والبدنية (رزق، 2003)، كذلك فأن السباحة من الفعاليات المهمة التي من الممكن لكلا الجنسين ممارستها بكافة المراحل العمرية حتى ينالوا من فوائدها الصحية والترفيهية والنفسية والعلاجية إقتداء بقول سيدنا عمر رضي الله عنه" علموا أولادكم السباحة والرماية وان يثبوا على الخيل" (الخولي، 1995).

ومن ناحية أخرى فالسباحة تقوم بتنظيم عملية التنفس وتنشيط الجهاز الدوري وتساعد على الهضم وتشترك فيها جميع عضلات الجسم والعمود الفقري، وكثيرا ما تساعد في إزالة تشوهات الجسم مثل انحناء الظهر وتقوس العظام ومن هنا تعد السباحة الرياضة المتكاملة التي لا تعادلها رياضه لنمو التكوين الجسمي المثالي (حسين، 2000).

وترى الباحثة أن رياضتي الجمباز والسباحة قد تعملان على تنمية الخصائص النفسية والعقلية والثقة بالنفس وتنمية مفهوم الذات.

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية هذه الدراسة في التعرف إلى مفهوم الذات لدى طالبات الجمباز والسباحة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنيه، فقد جمعت بين مفهوم الذات للجمباز والسباحة ثم قارنت بينهما، حيث تعتبر الباحثة مفهوم الذات من المواضيع النفسية المهمة التي قد تؤثر في استجابة الفرد للمواقف المختلفة، فقد أشار روبرت (Robart، 1981) الى أن الرياضيين الذين يملكون مستوى منخفض من تقدير الذات سوف تكون استجاباتهم سلبية وخاطئه.

ويرى صوالحه (1990) أن مفهوم الذات يعمل كقوة موجهه ودافعه لسلوك الفرد حيث تدفع المفاهيم الايجابية لذات الفرد لمواجهة الحياة واقتحام المواقف الجديدة بشجاعة، في حين يشعر ذوي المفاهيم السلبية عن شعورهم بالفشل والعجز ويتصرفون وفق ذلك، لذا فان مفهوم الذات الايجابي يجعل الفرد أكثر ثقة وفاعليه في أدائه وسلوكه وصولا الى تحقيق أهدافه.

في حين يشير عمار (1986) إلى أن هدف مفهوم الذات الايجابي هو تحقيق الذات فالشخص الذي يحقق ذاته المشغل بكل امكاناته وقدراته، ويرى راتب (1990) أن قيمه الفرد لذاته هو مفتاح الدافعية له.

ونظرا لأهمية مفهوم الذات في المجال الرياضي فقد قام العديد من الباحثين بدراسة مفهوم الذات من اتجاهات مختلفة، وقد أثبتت الدراسات أهمية مفهوم الذات في المجال الرياضي، وبما أن الباحثة وجدت ندرة في الدراسات التي تجمع بين مفهوم الذات لفعاليات السباحة و الجمباز وهما لعبتان فرديتان مغلقتان، فقد توجهت الباحثة للقيام بهذه الدراسة.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في أن هناك فروق كبيرة بين الطالبات الممارسات لفعاليات الجمباز والسباحة، حيث ترى بعض الطالبات على الرغم من ممارستها الأولى لهذه المهارة تتفوق على زميلاتها من الطالبات الأخريات في حين ان بعض الطالبات يكن مترددات ويسودهن الخجل او الخوف لعدم قناعتهن باللباس الخاص بهذه الرياضات مثلاً، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أهميه مفهوم الذات على مستوى أداء اللاعبين وان اللاعبين الذين يمتلكون مفهوم ذات جيد يظهرون مستوى أفضل من غيرهم، متفقا مع ما أشارت إليه دراسات عبد الظاهر(1990) و إسماعيل (1982) و جردانه(1984) لذلك فان عدم امتلاك اللاعبين مفهوم ذات جيد قد تشكل عائقا في تقدمهم بالرغم من المستوى التدريبي الجيد لهم.

وتعتبر مسابقات الجمباز والسباحة من أهم المسابقات الاجبارية التي تطرح في كليات التربية الرياضية في الأردن لتميزهما بالحركات الفنية ذات الطابع الحركي والجمالي والانسيابي، ولما تتميز به حركات كل من المهارتين من حركات مغلقة، وقد لاحظت الباحثة كطالبة ومدرّسة في مدارس التربية والتعليم (القطاع الحكومي) بأن هذه المهارات لم تلقى الأهمية كبقية الألعاب والمهارات الأخرى لما تتميز به هذه الألعاب، ولصعوبتها، وبسبب عدم وجود امكانات من مسابح وأجهزة جمباز ومختصين، حيث لا يوجد هناك فكره واضحة للطالبات في المدارس عن مهارات الجمباز والسباحة، وهنا تتبلور المشكلة حيث أن مثل هذه الرياضات يجب البدء بها في سن مبكرة لصعوبتها ودقة الأداء بها لما تتطلبه من ناحية تنسيقية عالية بين الجهازين العصبي والعضلي، وهنا سنبحث عن مفهوم الذات لفعاليات السباحة والجمباز . وتأثير مسابقات الجمباز، ومسابقات السباحة، على تنميه

مفهوم الذات لدى الطالبات، وبما أن هذه المساقات اجباريه وتعتبر متطلبات أساسيه في كليات التربية الرياضية وبما ان هذه الرياضات تمتازان بالدقة والصعوبة فقد نكشف منها تاثيرها على مفهوم الذات خلال المرحلة الجامعية، لذا حدا بالباحثة إجراء هذه الدراسة للوقوف على إمكانية تعميم نتائجها.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- التعرف على نظرة طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية في مساقات الجمباز والسباحة نحو مفهوم الذات.
- التعرف على اثر متغير نوع المساق (جمباز أو سباحة)على درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية .
- التعرف على اثر متغير الجامعة (الأردنية ، الهاشمية ، اليرموك ، مؤته) على درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية.
- التعرف على اثر متغير السنة الدراسية(أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) على درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية.

تساؤلات الدراسة:

* ما هي نظرة طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية في مساقات الجمباز والسباحة نحو مفهوم الذات؟.

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \leq .05)$ بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير المساق (جمباز ، سباحة)؟ .

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \leq .05)$ بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير السنة الدراسية (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) ؟.

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية $(\alpha \leq .05)$ بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير الجامعة؟.

مصطلحات الدراسة:

مفهوم الذات: إدراك الشخص لنفسه كشخص مستقل له كيان منفصل عن غيره ويتمتع بقدرات إنسانيه محدده ومواصفات خاصة. (الريماوي ، 1993).

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولا: الإطار النظري

مفهوم الذات

دلت الكتابات العلمية وبالذات النفسية منها حول مفهوم الذات بأنه يمثل عنصرا أساسيا في تكوين الشخصية وهو ما يتعلق عادة بتصور الفرد عن نفسه الناتج عن خبراته في التفاعل مع الأفراد الآخرين، كما يمكن تعريف مفهوم الذات نفسيا بأنها (تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتعميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا وعلى العموم فان مفهوم الذات واسع ويختلف علماء النفس في تفاصيله كما يختلف علماء الاجتماع وهذه بعض التعاريف لمفهوم الذات

فقد عرفه زهران (1978) بأنه "تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته".أما دويدار (1992) فقد عرفه بأنه مصطلح سيكولوجي يستخدم ليعبر عن مفهوم افتراضي يتضمن جميع الآراء والأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه وتشمل أيضا معتقدات الفرد وقناعاته وخبراته السابقة وطموحه مستقبلا.

أما جبريل (1995) فقد عرف مفهوم الذات بأنه "ما يكونه الفرد عن نفسه وكيفية رؤيته لنفسه وللآخرين نتيجة تفاعله معهم ومع البيئة المحيطة به"، وعرفه الروسان (1995) بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم، مادته المدركات الشعورية لكل من الاتجاهات والمشاعر والمعلومات والمظهر الخارجي وهو موجه للسلوك .

وقد عرفه شيرنل (Shernll، 1998) انه "الهدف الشامل لكل المعتقدات والنوايا التي يحملها الفرد في نفسه".

الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب

أشار الدليم(2003) إلى أن احترام الذات ينمو ضمن حياة الأفراد اليومية إذ نبني صورة أنفسنا من خلال تجاربنا مع الآخرين وتلعب التّجارب التي ارتبطت بالنجاح والفشل أثناء طفولتنا دورًا كبيرًا خصوصًا في تشكيل احترام ذاتنا ، ويتأثر تطور المفهوم بطريقة معاملتنا من قبل أعضاء عائلتنا، من قبل مدرّسينا، المسؤولين، و من قبل نظرائنا، كلّ ذلك ساهم في خلق احترام ذاتنا الأساسي، والطفولة هي محور تطوير الذات.

وتتضمن تجارب الطّفولة التي تؤدّي إلى احترام ذّات سّليم:

- مدح الآخرين.
- استماع من حولنا لنا.
- احترام الآخرين لنا.
- الاهتمام من قبل الآخرين.
- مشاعر الآخرين الإيجابية.
- نجاح الدراسة.
- امتلاك أصدقاء ثقة.

أما تجارب الطّفولة التي تقلل من احترام الأفراد للذات فإنها تتضمن:

- انتقاد المحيطين بقسوة.
- الإهانة والضرب.
- تجاهل الآخرين والسخرية.

- توقع من حولنا أن نكون ناجحين دائما.

- الفشل في المدرسة. بتصرف (ديماس ، 2002) .

وبيّنت بهادر (1983) إن مفهوم الذات يتكون عادة خلال السنوات الأولى من حياة الإنسان من تجميع المعلومات والخبرات الحياتية المختلفة ومن تكوين الاتجاهات الايجابية والسلبية نحو النفس والآخرين والتي تتحد نتيجة له صوره خاصة للفرد نحو ذاته فتبرز منها أهم ملامحه ومقوماته الشخصية، ويتأثر مفهوم الذات بتربية الوالدين والتنشئة الاجتماعية والخبرات والاتصالات التي يكونها الفرد نتيجة احتكاكه بالآخرين، وحكم الآخرين عليه وتفاعله مع بيئته التي يعيش فيها والاهم هو التأثيرات الاجتماعية والثقافة على مفهوم الذات.

وقد بين بخاري (2006) إن الطفل منذ وقت مبكر يبدأ في تكوين هويته متشبهاً بالأشخاص المهمين في البيئة من حوله. ففي الوقت الواحد يتشبه بأمه وأبيه أو أحد إخوته أو معلمه، إلا أن هذا الخلط يفرز شخصية متشعبة ذات أدوار مختلفة، مفككة الأوصال. أما المراهق فلأن خبراته الحياتية لا زالت محدودة فإنه يكون مذبذباً وغير متيقن من أمره وهو يسعى إلى تحقيق ذاته وتكوين هويته. فلذلك تراه يلعب أدواراً متضادة، مثلا في الوقت الواحد يكون مستقلاً ومعتمداً على غيره؛ جريئاً وجباناً؛ متحدياً وخضوعاً؛ جدياً وغير مكترث. وعليه في النهاية تخليص نفسه من لعب هذا الدور المزدوج ومن أن يكون نسخة من غيره، أو التذبذب بين الأدوار لكي يبدأ في تكوين هويته الخاصة به متجاوزاً هذه المرحلة الانتقالية.

ويعتبر عروق (1992) عملية تطور مفهوم الذات مستمرة مادام مستمرا في اكتشاف الأمور الجديدة في عملية النمو، وهي تؤدي إلى تغيير في مفهوم الذات لدى الفرد، ويتأثر مفهوم الذات بعوامل وراثية وأخرى بيئية، فالطفل يتأثر نموه الاجتماعي بالأشخاص

الذين يتعامل معهم وبالمجتمع الذي يعيش في إطاره وبالثقافة التي تسيطر على مدرسته وأسرته وتنعكس آثار هذا التعامل على سلوكه وأنشطته العقلية والانفعالية وعلى شخصيته.

أما الجبالي (1989) فيرى أن الأطفال الذين يتربون في أجوائها من التسلط والدكتاتورية، والأطفال الذين يتربون في أجواء من التقبل والمحبة والحماية يتفوقون على زملائهم الذين يتربون في أجواء مناقضه من النبذ والرفض والإهمال.

ويرى جلال (1985) أن الذات يمكن تغييرها فهي تتغير في مرحلة المراهقة كما تتغير بالعلاج النفسي، ويتوقف التغير على عاملين وهما إدراك الفرد للاختلاف بين ذاته وبين ما تتطلبه المواقف المختلفة والاستعداد لقبول التغيير الجديد، وقد يكون التغيير فجائيا أو بشكل تدريجي، فالتغيير في مفهوم الذات العام يتطلب مواقف خبره كثيرة والتي تكون متضاربة وغير متفقه مع مفهوم الذات العام.

خصائص مفهوم الذات:

هناك مجموعه من الخصائص التي يتميز بها مفهوم الذات وهي:

1. **منظم**: أي أن الخبرات التي يكتسبها الفرد يقوم بوضعها في زمر وفئات ذات صيغ ابسط وانه ينظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون الى حد ما انعكاسا لثقافته الخاصة.
2. **هرمي**: يمكن أن تشكل جوانب مفهوم الذات هرما قمته مفهوم الذات العام.
3. **متعددة الجوانب**: وهذه الجوانب تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشاركه فيه العديدون.
4. . **ثابت**: حيث أن مفهوم الذات يتسم بالثبات النسبي وذلك ضمن المرحلة العمريه الواحدة إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحله عمريه إلى أخرى وذلك تبعا للمواقف والأحداث التي يمر بها الفرد

5. **نمائي:** حيث تزداد جوانب مفهوم الذات وضوحا لدى الفرد مع تطوره من مرحله نمائيه إلى أخرى .

6. **تقييمي:** أي انه قابل للتقييم سواء كانت بالاشاره إلى معايير مطلقه كالمقارنة مع الذات المثالية أو بالمقارنة مع معايير نسبيه كمقارنه مع الزملاء.

7. **متمايز:** أي انه يتمايز عن المفاهيم الأخرى التي تربطه بها علاقة نظريه، فمفهوم الذات للقدرة العقلية يفترض انه يرتبط بالتحصيل الأكاديمي أكثر من ارتباطه بالمواقف الاجتماعية والمادية (روسان، 1995).

أنواع مفهوم الذات

يقسم مفهوم الذات بشكل عام إلى نوعين رئيسيين هما:

المفهوم السلبي للذات: ينطبق هذا النوع من مفهوم الذات على مظاهر الانحرافات السلوكية والأنماط المضادة أو المتناقصة مع أساليب الحياة العادية، والتي تخرجهم عن الأنماط السلوكية المتوقعة من الأفراد العاديين في المجتمع والتي تجعلنا نحكم على من تصدر عنه هذه المظاهر السلوكية بسوء التكيف الاجتماعي أو النفسي فتضعه في فئة غير الأسوياء.

المفهوم الايجابي للذات: يتمثل هذا النوع من مفهوم الذات في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات ايجابي صوره واضحة ومبلوره للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به ويكشف عنها بأسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترامها وتقديرها والمحافظة على مكانتها الاجتماعية

ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة وتقبل الفرد لذاته ورضاه عنها (بهادر، 1983).

وفي دراسة ليعقوب وبلبل (1985) حيث اظهرت أن هناك أنواع أخرى من مفهوم الذات وهي:

1- **مفهوم الذات الأساسي:** وهو إدراك المرء لنفسه على حقيقتها وليس كما يرغبها، حيث يشتمل هذا الإدراك جسمه ومظهره وقدراته ودوره في الحياة بالاضافه إلى قيمه ومعتقداته وطموحاته.

2- **مفهوم الذات المؤقت:** وهو الذي يحمله لفترة وجيزة ثم يتلاشى بعدها وقد يكون مرغوبا فيه أو غبر ذلك معتمدا على الموقف الذي يجد المرء نفسه فيه.

3- **مفهوم الذات الاجتماعي:** هو تصور الفرد لتقويم الآخرين له وهو يتطور قبل مفهوم الذات الأساسي نتيجة لتفاعل الفرد مع المجتمع.

4- **مفهوم الذات المثالي:** عبارة عن الحالة التي يتمنى المرء أن يكون عليها سواء ما يتعلق منها بالجانب الجسمي أو الجانب النفسي معتمدا على مدى سيطرة مفهوم الذات الاساسيه لديه.

ويضيف زهران (1978) نوعا آخر لمفهوم الذات هو مفهوم الذات الخاص والذي يعبر عن الجزء الشعوري السري عن خبرات الذات ويتصف بان معظمه مواد غير مرغوب فيها اجتماعيا ولا يجوز إظهاره أو كشفه أمام الناس.

النشاط الرياضي ومفهوم الذات:

يعتبر النشاط الرياضي على اختلاف أنواعه من الانشطه الاساسيه التي تزخر بالعديد من المواقف التنافسية التي قد يكون لها الأثر الكبير على شخصيه الفرد ومفهومه لذاته وتقديره لها، حيث يلعب النشاط الرياضي دورا مميزا في الارتقاء لخبرة الإنسان الشخصية وتميزها، حيث يسهم في تحسين المستوى الصحي والبدني وتنمية الروح الاجتماعية وحسن الاتصال بالآخرين الأمر الذي ينعكس على زيادة إنتاج الفرد (عويدات، 1988).

كما أن النشاط الرياضي من الوسائل الضرورية لبناء شخصية الفرد وتربيته تربيه كاملة واستغلال العديد من الدوافع الطبيعية الموجودة لديه، إذ أن النشاط الذي الذي يمارس بصوره منتظمة وفق أسس وقواعد محدده يمكن أن يساهم في تغيير كثير من المفاهيم والاتجاهات والدوافع وان يزود الطلبة بالمهارات والخبرات الاساسيه في المجال الرياضي وهذا يعد عنصرا هاما في تحقيق هدف التربية الرياضية المتمثل في تحقيق النمو الشامل المتكامل والمتوازن للفرد (الكردي، 1983).

فشخصية الفرد تتاثر في المواقف التنافسية فتارة يكون الفرد فيها فائزا وأخرى خاسرا وثالثه متعادلا، وهذه المواقف كما ذكرنا كفيله بالتأثير في شخصيه الرياضي وتجعله يقدر ذاته ويضعها موضعها الحقيقي بالنسبة للآخرين سواء كان ايجابيا أو سلبيا، ويشير علاوي (1998) بهذا الصدد حول المفهوم الايجابي انه يلعب دورا هاما في تحقيق التفوق الرياضي، وان اللاعب صاحب مفهوم ذات ايجابي يشعر بان لديه ذات قويه تعمل بكفائه وان الأداء الجيد ينتج عن مثل هذا التفاعل، أما مفهوم الذات السلبي فيشير أبو شمه (1995) إلى أن ذلك يؤثر في انخفاض مستوى الأداء الرياضي حيث أن اللاعب عندها يمارس إحساسا سلبيا بالخبرة بمعنى انه عندما يحدث تصارعا مع الذات وتضاربا بدرجه قد تصل إلى حد تجنب

ممارسه النشاط الرياضي. وترى الباحثة بان طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات قد يتأثرن من خلال انخراطهن بالمساقات العملية مما ينعكس على مفهومهن لذاتهن.

ثانيا: الدراسات السابقة

لقد اطلعت الباحثة على مجموعه من الدراسات السابقة والتي أجريت بالبيئة العربية والأجنبية، وقد لاحظت الباحثة عدم وجود الدراسات التي تجمع ما بين بالجمباز والسباحة وعلاقتهما بمفهوم الذات وهذه بعض الدراسات التي تناولت أثر ممارسة الأنشطة والألعاب الرياضية على مفهوم الذات .

في دراسة حلمي وعيد (1992) التي هدفت التعرف على درجه تمايز الذات بين لاعبي كرة الماء للناشئين من 46 ناشيء باستخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات وأشارت النتائج إلى ارتفاع متوسط درجات مفهوم الذات البدنيه كذلك وجود فروق في أبعاد الذات الاجتماعية.

وفي دراسة عرابي، البندك، عيسى (1994) هدف إلى التعرف على تأثير برنامجي للسباحة على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسي في الأردن، كذلك التعرف على تأثير برنامج للرسم على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسي في الأردن وكانت نتائج هذه الدراسة أن برنامج نشاط السباحة لم يحدث نشاطا إيجابيا على مفهوم الذات عند التلميذات في حين كان لبرنامج الرسم تأثيرا إيجابيا على مفهوم الذات وبناء على ذلك جاءت التوصيات منسجمة مع هذه الاستنتاجات من حيث الاهتمام بالإعداد النفسي في المرحلة العمرية قيد الدراسة، واستخدام الوسائل والأساليب المختلفة التي تسهم في زيادة التعرف على الذات وتعزيزها، وأيضا زيادة الوقت المخصص للدورات اللامنهجية التعليمية وذلك للأنشطة المختلفة.

وفي دراسة مارش وآخرون (Marsh & others، 1995) التي هدفت إلى التعرف إلى الفروق في مفهوم الذات لدى الرياضيين النخبة وغير الرياضيين تكونت عينة الدراسة من 83 وتم استخدام مقياس(SDQ) وقد أشارت النتائج إلى أن مفهوم الذات للقدرة البدنيه لدى

الرياضيين أفضل من غير الرياضيين وعدم وجود اختلاف في مفهوم الذات المتعلقة بالمظهر البدني بين النخبة وغير الرياضيين والى فروق في الذات الاجتماعية ولصالح الرياضيين

وفي دراسة أبو شمه (1995) هدفت إلى التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة في الأردن ومعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى مفهوم الذات تبعـا لمتغيرات الجنس، العمر، درجة الممارسة (نادي، منتخب) ، ومراكز اللاعبين في الملعـب، وجاءت نتائج الدراسة إلى أن مفهوم الذات جاء بدرجة عالية عند لاعبـي ولاعبـات أنديـة الدرجة الأولى لكرة السلة في الأردن، ولم توجد فروق دالة إحصائيا في مفهوم الـذات عنـد لاعبي كرة السلة تعزى لمتغيرات درجة الممارسة (نادي، منتخب) ، ومركز اللعب ومتغيـر الجنس ومتغير العمر.

قام كاميل (Kamille، 1997) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تـدريبي للياقة البدنية على عناصر اللياقة البدنية وعلى مفهوم الذات الكلي وكذلك فحصت الدراسة فيما إذا كانت الرغبة تتنبأ بالتغيرات على مفهوم الذات ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينـة قوامها (45) ذكور و(17) إناث ممن شاركوا في برنامج لياقة تـدريبي يـشمل : الجـري، وتكوين العضلات ، ونشاطات فردية وجماعية وقد أظهرت نتائج الدراسة حدوث تحسن فـي عناصر القوة والتحمل والمرونة، إضافة إلى أن البرنامج أثر إيجابيا علـى مفهـوم الـذات الجسمية عند كلا الجنسين.

وفي دراسة لأفري وليونورد (Avary & Leonard، 1997) هدفت للتعرف إلى أثر برنامج تدريب القوة لمدة (8) أسابيع على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية للأطفـال. اشـتملت عينة الدراسة على (24) من الذكور والإناث ثم قسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين الأولـى تجريبية وعددها (15) والثانية ضابطة وتبلغ (9) وتتراوح أعمار أفراد العينة بين (7–12)

عاما. وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات (-the Martinek – Zaichowshy self concept scale) (MZSCS) للأطفال . وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للبرنامج على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية بينما كان له أثر ايجابي على القوة .

وفي دراسة قام بها هوتزلر وشاشام (hotzler & chacham، 1998) حول أثر برنامج للسباحة على مستوى التكيف ومفهوم الذات لدى الممارسين للسباحة حيث استخدم الباحثان لقياس (martinek - zaichtosky) على عينة البحث وبعد تطبيق البرنامج لمدة 6 أشهر وإجراء الاختبارات القبلية والبعديه لوحظ الأثر الايجابي والواضح لبرنامج السباحة على مفهوم الذات وذلك لصالح الاختبار البعدي .

و أجرى كوسار وآخرون (Kosar & others 1998) دراسة هدفت للتعرف إلى اثر برنامج للرقص الإيقاعي لمدة (8) أسابيع على مفهوم الذات البدني والرضا عن صورة الجسم، حيث تكونت عينة الدراسة من (45) طالبة جامعية، ولقياس مفهوم الذات استخدم مقياس Physical self-perception profile (PSPP) وكذلك استخدم مقياس تصور الجسم The Berscbeid، Walster & Bobrnsted Questionnair(BWB) ، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للبرنامج على مفهوم الذات البدني والرضا عن صورة الجسم.

وفي دراسة ايبك وقبن(Ebbeck & Gibbons، 1998) هدفت للتعرف إلى أثر برنامج التحديات البدنية في بناء الفريق Team Building Through Physical Challenges Program (TBPC) على مفهوم الذات ، تكونت عينة الدراسة من (58) طالبا و(62) طالبة من صفوف السادس والسابع ، حيث تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ومن ثم تطبيق البرنامج (TBPC) على المجموعة التجريبية بينما

خضعت المجموعة الضابطة لبرنامج عادي، ولقياس مفهوم الذات استخدم مقياس (SPP) Self-Perception Profile، وأشارت النتائج إلى أن أفراد المجموعة التجريبية يتمتعون بدرجة عالية من مفهوم الذات وأنهم يتمتعون أيضا بكفاءة رياضية وقبول اجتماعي أفضل من أفراد المجموعة الضابطة.

كما أجرت الادلبي (1998) دراسة هدفت إلى التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى اللياقة البدنيه ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الأيتام في الأردن حيث بلغت عينة الدراسة 80 طفل (40 إناث و40 ذكور) من أطفال مؤسسة الأيتام في الأردن حيث مثلت العينة ما نسبته (29، 8) من المجتمع الكلي واستخدم في الدراسة مقياس مفهوم الذات لبير وهارس كأداة لجمع البيانات ودلت النتائج على وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مفهوم الذات بأبعاده المختلفة.

وفي دراسة ألفيرمن وستول (stool & alfermann، 2000) هدفت للتعرف على أثر التمرينات البدنيه على مفهوم الذات وذلك من خلال تجربتين ميدانيتين لمدة ستة شهور حيث تم توزيع أفراد العينة على التجربتين فقد تكونت التجربة الأولى من مجموعتين الأولى تجريبية وبلغ عددهم 39 (11 ذكور و28 من الإناث) وكانت المجموعة الثانية ضابطه حيث تكونت من 24 (13 ذكور و11 من الإناث) أما بالنسبة للتجربة الميدانية الثانية فقد تم تقسيم أفرادها إلى مجموعتين أيضا، الأولى تجريبية وبلغ عدد أفرادها 183 (50 ذكور و133 من الإناث) وتكونت المجموعة الضابطة من 93 (24 من الذكور و69 من الإناث) وقد تم استخدام مفهوم تنسي حيث تم قياس مفهوم الذات لأفراد العينة قبل وبعد المشاركة في البرنامج وقد أشارت النتائج إلى وجود أثر للبرنامج على تحسين مفهوم الذات وخاصة أفراد المجموعتين التجريبيتين.

وأجرى أبو عواد (2000) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين بعض أبعاد مفهوم الذات البدنيه والاجتماعية والشخصية ومركز التحكم ببعديه الداخلي والخارجي لدى المعاق حركيا والممارسين للرياضة التنافسية في الأردن، وأظهرت الدراسة وجود فرق دال إحصائيا وعلاقة طرديه ذات دلاله احصائيه وذلك لما بين أبعاد مفهوم الذات المقررة من جهة وما بين مراكز التحكم الداخلي من جهة أخرى وكان من نتائج هذه الدراسة التوصية بوضع برامج للإعداد النفسي طويل الأمد وقصير الأمد للأفراد المعاقين حركيا الممارسين .

وقامت محسن(2001) بدراسة هدفت إلى التعرف على مفهوم الذات وعلاقته بعناصر اللياقة البدنيه والأداء المهاري للجمناستك من 47 طالبه من عدة مراحل باستخدام مقياس تنسي وأظهرت النتائج عدم وجود فروق بين طالبات المراحل المختلفة في أبعاد مفهوم الذات وفي عناصر اللياقة البدنيه وأظهرت علاقة بين الذات البدنيه وبعض عناصر اللياقة البدنيه لدى طالبات المرحلة الرابعة والى علاقة معنوية بين الذات البدنيه والأداء المهاري لدى المرحلة الثالثة .

وقام عدينات (2001) بدراسة هدفت للتعرف على اثر ممارسة الانشطه الرياضية والجنس والمستوى الرياضي في مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في الطفيله من عينه قوامها 733 طابا وطالبه من الممارسين للتربية الرياضية و535 من الطلبة غير الممارسين للانشطه الرياضية واستخدم الباحث مقياس بيرس – هاريس لمفهوم الذات وقد أظهرت النتائج وجود فروق بين المجموعتين لصالح الممارسين للانشطه الرياضية.

وقام باكير (2001) بدراسة هدفت للتعرف إلى مفهوم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في الأردن ، وكذلك التعرف إلى مفهوم الذات تبعا لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي لدى لاعبي هذه الفرق . تكونت عينة الدراسة من

(157) لاعبا من لاعبي أندية الفرق الممتازة بكرة القدم ، تم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات ، وكانت من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة إلى أن هناك علاقة ايجابية وطردية بين مفهوم الذات والإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن، ولم تظهر الدراسة أي فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم الذات تعزى لمتغيرات الخبرة والمؤهل العلمي لدى أفراد العينة حيث أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالسمات الشخصية لدى لاعبي كرة القدم وخاصة مفهوم الذات ، حيث أن هذه الدراسة أثبتت أن هناك علاقة دالة بين مفهوم الذات والإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

وقامت السرور (2003) بدراسة هدفت إلى بناء برنامج تعليمي يهدف إلى تدريب المعلمين على تنفيذ تدريبات تعمل على تطوير مفهوم الذات لدى التلاميذ وأشتمل البرنامج على 126 تدريبا في موضوعات مختلفة، وبعد تطبيق البرنامج على عدد من المدارس في الأردن والبحرين توصلت الباحثة إلى أن الذات يمكن تطويرها من خلال البرنامج التعليمي مما يساهم في تنشئة الشخصية الجيدة وإعداد الفرد إلى الحياة .

وقام الحايك بدراسة (2003) هدفت إلى التعرف على أثر استخدام أسلوب التعليم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات بأبعاده الثلاثة لدى طلبة كلية التربية الرياضية واتجاهاتهم نحو كرة السلة، ولتحقيق ذلك تم اختيار عينه الدراسة والمكونة من 49 طالبا(18 طالب) و(31 طالبه) من المسجلين في مساق كرة السلة 1 وقد تم استخدام أسلوب التعليم التعاوني لمدة 8 أسابيع مع المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية على قياس مفهوم الذات بأبعاده الثلاثة البدنيه والشخصية والاجتماعية وعلى مفهوم الذات الكلي .

وقام أبو عيد (2004) بدراسة بعنوان اثر برنامج تعليمي في السباحة على تطوير مفهوم الذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية، وقد هدفت إلى بناء برنامج تعليمي في السباحة لمعرفة أثره على مفهوم الذات لدى العينة المكونة من 14 معاقا وقد استخدم الباحث مقياس مفهوم الذات لجمع البيانات وإجراء اختبارات قبليه وبعديه للمستوى المهاري في السباحة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس مفهوم الذات لصالح البعدي ووجود فروق لصالح البعدي في المستوى المهاري في السباحة.

قام جرار (2005) بدراسة هدفت إلى التعرف على اثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات السباحة التي تقيمها الجامعة الاردنيه على عينه قوامها 46 مشارك تم اختيارهم بالطريقة العمديه وتم اختبارهم بمقياس قبلي وبعدي واستخدم الباحث مقياس تنسي لمفهوم الذات ووجد أن هناك فروق بين القبلي والبعدي على مجالات الذات الاخلاقيه والدات الشخصية الذات الاسريه .

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال مسح الدراسات السابقة يتضح للباحثة أن مفهوم الذات من المواضيع الهامه التي تناولها الباحثون من خلال عدة اتجاهات، وان هناك تحسن في مستوى مفهوم الذات نتيجة المشاركة في برامج التدريب الرياضي وان معظم الدراسات تشير إلى وجود فروق داله إحصائيا في مفهوم الذات بين الممارسين وغير الممارسين ولصالح الممارسين للانشطه الرياضية والى تحسن في مستوى مفهوم الذات نتيجة الاشتراك في الألعاب الرياضية كما لاحظت الباحثة أن غالبيه الدراسات استخدمت المنهج المسحي بالاضافه لاستخدام بعض

الدراسات التي اهتمت بدراسة اثر التدريب الرياضي على مفهوم الذات بطريقه المنهج التجريبي.

وفي ضوء ذلك استفادت الباحثة من الدراسات السابقة مايلي:

- اختيار منهج الدراسة المسحي.
- اختيار عينة الدراسة
- التعرف على الأساليب الاحصائيه المستخدمة في هذه الدراسات
- إن غالبيه الدراسات استخدمت مقياس تنسي لقياس مفهوم الذات
- التعرف على طرق استخراج معامل الثبات ومعامل الصدق في هذه الدراسات

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة كونها تتطرق إلى المقارنة بين مفهوم الذات لمساقي السباحة والجمباز، وتعد الدراسة من حيث المجتمع الذي ستقام عليه الدراسة حيث تبين للباحثة على حد علمها أن هذه الدراسة المقارنة لمساقي الجمباز والسباحة في كليات التربية الرياضية للطالبات فقط لم يتطرق إليه من قبل وبذلك قد تكون هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تبحث في هذا الموضوع.

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

تضمن هذا الفصل عرضاً لمجتمع الدراسة، وعينتها، وأداة الدراسة وطرق التحقق من صدقها وثباتها، وإجراءات الدراسة، ومتغيراتها، والمعالجات الإحصائية التي استخدمتها الباحثه للتوصل إلى النتائج.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية اللواتي درسن مساقات السباحة ومساقات الجمباز ، والبالغ عددهن (1285) طالبة، يمثلن أربع جامعات وهي:(الجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك، الجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة).

عينة الدراسة

قامت الباحثة باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية الطبقية من مجتمع الدراسة، حيث بلغت عينة الدراسة (150) طالبة، مشكّلةً ما نسبته (11.67%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	المستويات	عدد الطالبات	
		العدد	النسبة
المساق	جمباز	79	%52.67
	سباحة	71	%47.33
المجموع		**150**	**%100.00**
السنة الدراسية	سنة أولى	37	%24.67
	سنة ثانية	60	%40.00
	سنة ثالثة	38	%25.33
	سنة رابعة	15	%10.00
المجموع		**150**	**%100.00**
الجامعة	الأردنية	18	%12.00
	اليرموك	49	%32.67
	الهاشمية	26	%17.33
	مؤتة	57	%38.00
المجموع		**150**	**%100.00**

أداة الدراسة:

وضع هذا المقياس قسم الصحة النفسية لولاية تنسي عام 1955 في أمريكا، وتم تطويره في شكله الحالي من قبل وليم فتنسي 1965 واعد صورته للعربية علاّوي وشمعون عام 1978، علاّوي عام 1987، وتكون المقياس من (100) عبارة وصفية ويشتمل على 9 مجالات.

صدق المقياس

تم التحقق من صدق المقياس، وذلك بعرضه على لجنة من المحكمين، تألفت من (5) محكمين مختصين وذوي الخبرة من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك وجامعة البلقاء التطبيقية وجامعة مؤته والجامعة الاردنيه والمسؤولين وذوي الخبرة والاختصاص من أساتذة الجامعات (انظر الى الملاحق)، وبناءً على ملاحظاتهم المشتركة التي كان يجمع عليها خمسة من المحكمين فأكثر، تم حذف وتعديل صياغة بعض الفقرات من حيث البناء واللغة، وأصبح المقياس في صيغته النهائية مكون من (99) فقرة تتوزع على (9) مجالات وهي الذات البدنية والذات الأسرية والذات الاجتماعية والذات الأخلاقية والذات الشخصية والذات الادراكية وتقبل الذات والذات الواقعية ونقد الذات.

ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس، قامت الباحثة بحساب معاملات الثبات له من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة، حيث تكونت من (22) طالبة مرتين وبفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وتم اســـــتخراج معامل ارتباط بيرسون

بين تقديرات أفراد العينة الاستطلاعية بين نتائج التطبيقين، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.85 – 0.92) للمجالات، و(0.88) للاستبيان الكلي، كما تم حساب قيم معاملات الاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا، حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بين (0.83 – 0.89) للمجالات، و(0.86) للاستبيان الكلي، وجدول (2) يوضح قيم معاملات الثبات للمجالات بطريقة معامل ارتباط بيرسون، وطريقة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي.

جدول (2)

قيم معاملات الثبات لمجالات الاستبانة بطريقة معامل ارتباط بيرسون وطريقة كرونباخ ألفا

الرقم	المجال	معامل ارتباط بيرسون	معامل الاتساق الداخلي
	الذات الواقعية	0.86	0.85
	تقبل الذات	0.89	0.87
	الذات الادراكية	0.88	0.87
	الذات البدنية	0.88	0.85
	الذات الأخلاقية	0.86	0.83
	الذات الشخصية	0.87	0.86
	الذات الأسرية	0.85	0.84
	الذات الاجتماعية	0.92	0.89
	نقد الذات	0.90	0.88
المقياس ككل		0.88	0.86

تصحيح المقياس:

تم استخدام مقياس خماسي التدريج لقياس درجة مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية وهي (لا تنطبق علي تماماً، لا تنطبق علي غالباً، تنطبق أحياناً وأحياناً لا تنطبق، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي تماماً)، وتم إعطاء التقديرات الرقمية التالية (1، 2، 3، 4، 5)، في حالة الفقرات الايجابية، وعكسها في حالة الفقرات السلبية. وقد تم استخدام التدريج التالي لتحديد درجة مفهوم الذات:

أقل من 2.50 درجة مفهوم الذات لا ينطبق.

من 2.50 – 3.49 درجة مفهوم الذات ينطبق أحياناً وأحياناً لا ينطبق.

من 3.50 – 5.00 درجة مفهوم الذات ينطبق.

إجراءات الدراسة:

بعد التأكد من صدق وثبات مقياس الدراسة، وبعد مخاطبة رؤساء الجامعات الاردنية للحصول على اذن توزيع الاستبيان لجمع المعلومات، وتحديد عينة الدراسة، قامت الباحثة بتوزيعه على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال زيارتها للجامعات ومقابلتها لأفراد عينة الدراسة شخصياً، وتوضيح التعليمات شفوياً إضافة للتعليمات المكتوبة على المقياس، وطلبت إبداء رأيهم في كل فقرة من فقرات المقياس لغرض معرفة وتحديد مفهوم الذات لديهن، وذلك بوضع إشارة (√) في المكان المناسب حسب السـلّم الخماسي لكل فقرة. حيث تم توزيع (175) نسخة من المقياس. عاد إلى الباحـثة منها (152) نسخة. وقد تم إسقاط

اثنتين حيث لاحظت الباحثة أنّها لا تحمل الموضوعية والجدية في تعبئتها، وبقي (150) نسخة، وهي تمثل جميع أفراد عينة الدراسة التي خضعت للتحليل الإحصائي.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة المتغيرات التالية :

أولاً : المتغير المستقل وهو: دراسة المساقات وله مستويين(مساق 1 ومساق2):

(دراسة مساقات الجمباز، ودراسة مساقات السباحة).

ثانياً: المتغيرات الوسيطة وهي:

- **السنة الدراسية:** ولها أربع مستويات: (سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة، سنة رابعة).
- **الجامعة:** ولها أربع مستويات: (الجامعة الأردنية، وجامعة اليرموك، والجامعة الهاشمية، وجامعة مؤتة).

ثالثاً: المتغير التابع :

أثر دراسة مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، ويعبر عنه بالمتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد العينة على فقرات مقياس مفهوم الذات.

التحليلات الإحصائية :

قامت الباحثة باستخدام التحليلات الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية .
2. اختبار (t) لاختبار الفروق بين متوسطات العينات المستقلة .
3. تحليل التباين الأحادي .
4. اختبار شيفيه (Scheffe') للمقارنات البعدية.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

تضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها، بعد أن قامت الباحثة بجمع البيانات بواسطة أداة الدراسة، وقامت بعرضها وفقاً لأسئلة الدراسة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص السؤال الأول على: "ما هي نظرة طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الاردنية في مساقات الجمباز والسباحة نحو مفهوم الذات؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر دراسة مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات على مجالات الدراسة والأداة الكلية، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول (3).

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية على مجالات الدراسة والأداة الكلية مرتبة تنازلياً

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	الرتبة
1	الذات الواقعية	3.05	0.51	الرابعة
2	تقبل الذات	2.99	0.47	الثامنة
3	الذات الإدراكية	3.02	0.43	السادسة
4	الذات البدنية	3.19	0.51	الأولى
5	الذات الأخلاقية	3.03	0.39	الخامسة
6	الذات الشخصية	3.01	0.42	السابعة
7	الذات الأسرية	3.13	0.49	الثانية
8	الذات الاجتماعية	3.06	0.47	الثالثة
9	نقد الذات	2.96	0.60	التاسعة
	المقياس الكلي	3.07	0.34	-

* الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (3) أن المجال الأول " مجال الذات البدنية " قد احتل المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.19) وانحراف معياري (0.51)، وجاء المجال الرابع " مجال الذات

السادس " مجال تقدير الذات" فقد احتل المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.96) وانحراف معياري (0.61)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على الأداة الكلية (3.07) بانحراف معياري (0.34) وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، ويظهر مما سبق أن الذات البدنيه كانت بالمرتبة الأولى بحكم أن الطالبات ممارسات للنشاط الرياضي بصفتهن طالبات في كليات التربية الرياضية والاهتمام الطبيعي بالجسم واللياقة البدنيه، أما أدنى متوسط حسابي فكان لمجال نقد الذات،لأنه وكما نعرف لا أحد ينقد ذاته أو يظهر سلبياته فكل شخص يحاول أن يداري عن سلبياته حتى في داخله لا ينقد ذاته، وهذا يدل على أن الطالبات لديهن مفهوم ذات متدني باتجاه نقد ذواتهن حيث أن هذا التوجه يكون من شخصيات أخرى محيطة بالطالبات، ويظهر أيضا أن مستوى مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة مما يعني أن مستوى مفهوم الذات لدى الطالبات يتجه نحو الوسط مما يقتضي رفع هذا المفهوم إلى درجة أعلى، وترى الباحثة إلى أن السبب هو المسؤوليات الواسعة التي تقع على الطالبات من تحمل المسؤولية وأعباء الحياة المختلفة، بالإضافة إلى العادات والتقاليد التي تفرض على الطالبات نوعا من القيود التي لا تتيح المجال الكافي لها لممارسة الأنشطة كما يعزى السبب في ذلك إلى خبرات النجاح والفشل لدى الطالبات أثناء ممارستهن الألعاب المختلفة، حيث أن خبرات النجاح تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات إيجابي وعالي لدى اللاعبات وخبرات الفشل تؤدي إلى تكوين مفهوم ذات متدني لديهن.

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات مجالات الدراسة حيث كانت على النحو التالي:

المجال الأول: مجال الذات البدنية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (4).

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات البدنية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	امتلك جسماً جميلاً	3.52	1.49	السادسة
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات	3.59	1.49	الرابعة
3	أنا شخص جذاب	3.53	1.32	الخامسة
4	أنا مثقل بأوجاع والآلام	2.89	1.38	الرابعة عشرة
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً	3.64	1.39	الثالثة
6	أنا شخص مريض	2.45	1.54	الثامنة عشرة
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً	3.31	1.59	التاسعة
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً	3.44	1.45	الثامنة
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها	3.65	1.46	الثانية
10	لا أشعر إنني على ما يرام كما يجب	2.96	1.38	الثالثة عشرة
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي	2.57	1.53	السابعة عشرة
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر	3.03	1.32	الحادية عشرة
13	اعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية	3.45	1.50	السابعة
14	اشعر إنني على ما يرام معظم الوقت	3.23	1.24	العاشرة
15	أحاول أن أهتم بمظهري	3.89	1.45	الأولى
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف	2.68	1.37	السادسة عشرة
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر	2.97	1.31	الثانية عشرة
18	نومي قليل	2.71	1.27	الخامسة عشرة
	المجال ككل	3.19	0.51	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (4) أن الفقرة رقم (15) والتي نصت على" أحاول أن أهتم بمظهري " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.89) وانحراف معياري (1.45)، وجاءت الفقرة رقم (9) والتي كان نصها " أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها " بالمرتبة الثانية

بمتوسط حسابي (3.65) وانحراف معياري (1.46)، بينما احتلت الفقرة رقم (6) والتي نصت على " أنا شخص مريض " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.45) وانحراف معياري (1.54)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.19) وانحراف معياري (0.51)، وهو يقابل تقدير درجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، يظهر مما سبق أن مستوى مفهوم الذات كان متوسطاً، حيث يعبر مفهوم الذات عن فكرة الشخص عن نفسه وتقييمه لخصائصه الشخصية واتجاهاته ووضعه الاجتماعي، كما تمثل صورة الجسم أهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها مثل شعوره بامتلاكه جسماً سليماً، وظهوره بمظهر وسيم وأنيق في كلّ الأوقات ومحاولته أن يهتم بمظهره، أما بالنسبة للفقرة (6) التي نصت على " أنا شخص مريض" فنحن نرى دائما بأنه لا أحد يعترف بمشاكله المرضية ويحاول أن يظهر بأحسن حال خاصة إذا كان الشخص رياضي وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه أبو حليمة (1989) التي أشارت نتائجه الى أن البرنامج يؤثر في الذات البدنية، وتختلف هذه النتائج مع ما توصل إليه أبو شمة (1995)، بأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا عند لاعبي كرة السلة تعزى لمتغير درجة الممارسة.

المجال الثاني: مجال الذات الأخلاقية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (5).

جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الأخلاقية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
19	أنا شخص مهذب	3.69	1.55	الثانية
20	أنا شخص متدين	3.30	1.26	السابعة
21	أنا شخص أمين	3.88	1.61	الأولى
22	أنا فاشل أخلاقياً	2.17	1.62	السابعة عشرة
23	أنا شخص سيء	2.43	1.57	الثالثة عشرة
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	2.22	1.63	الخامسة عشرة
25	أنا راضٍ عن سلوكي الأخلاقي	3.58	1.59	الرابعة
26	أنا متدين كما أريد أن أكون	3.13	1.34	العاشرة
27	أنا راضٍ عن صلتي بالله	3.40	1.55	السادسة
28	بودي أن أكون جديراً بالثقة أكثر من ذلك	3.05	1.39	الحادية عشرة
29	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة	3.23	1.45	التاسعة
30	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي	2.74	1.49	الثانية عشرة
31	افعل ما هو صواب معظم الوقت	3.41	1.27	الخامسة
32	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة	3.24	1.13	الثامنة
33	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقي	3.66	1.42	الثالثة
34	افعل أحيانا أشياء سيئة جداً	2.36	1.47	الرابعة عشرة
35	أجد صعوبة في أن افعل ما هو صحيح	2.21	1.28	السادسة عشرة
	المجال ككل	3.03	0.39	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (5) أن الفقرة رقم (21) والتي نصت على " أنا شخص أمين " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.88) وانحراف معياري (1.61)، وجاءت الفقرة رقم (19) والتي كان نصها " أنا شخص مهذب " بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.69) وانحراف معياري (1.55)، بينما احتلت الفقرة رقم (22) والتي نصت على " أنا فاشل أخلاقياً " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.17) وانحراف معياري (1.62)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.03) وانحراف معياري (0.39)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، وقد لاحظت الباحثة أن العادات والتقاليد والقيم الاجتماعية والدين كان لها التأثير الأكبر على الطالبات وعلى سلوكهن وتعاملهن مع الآخرين، وذلك يعكس أثر التربية والسلوك والبيت ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة جرار (2005)، في أن هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي على مجالات الذات الأخلاقية.

المجال الثالث: مجال الذات الشخصية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (6).

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الشخصية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
36	أنا شخص مرح	2.92	1.37	الثالثة عشرة
37	لدي قدر من ضبط النفس	3.52	1.42	الأولى
38	أنا شخص هادئ وسلس	3.25	1.21	السابعة
39	أنا شخص حقود	3.36	1.33	الرابعة
40	أنا لا شئ	2.25	1.50	الثامنة عشرة
41	أفقد أعصابي	2.32	1.68	السابعة عشرة
42	أنا راضٍ بأن أكون كما أنا تماماً	3.01	1.28	الحادية عشرة
43	أنا أنيق كما أود أن أكون	3.27	1.43	السادسة
44	أنا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون	3.37	1.44	الثالثة
45	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه	3.41	1.47	الثانية
46	احتقر نفسي	2.71	1.50	الخامسة عشرة
47	أرغب في ألا أستسلم بسهولة كما أفعل	2.53	1.62	السادسة عشرة
48	أستطيع دائماً العناية بنفسي في أي وقت	3.08	1.45	التاسعة
49	احل مشاكلي بسهولة تامة	3.31	1.35	الخامسة
50	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي	3.13	1.10	الثامنة
51	أغير رأيي كثيراً	2.95	1.31	الثانية عشرة
52	أفعل أشياء دون تفكير مسبق فيها	3.03	1.31	العاشرة
53	أحاول أن أهرب من مشاكلي	2.72	1.30	الرابعة عشرة
	المجال ككل	3.01	0.42	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (6) أن الفقرة رقم (37) والتي نصت على" لدي قدر من ضبط النفس " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.52) وانحراف معياري (0.42)، وجاءت الفقرة رقم (45) والتي كان نصها " أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه " بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.41) وانحراف معياري (1.47)، بينما احتلت الفقرة رقم (40) والتي نصت على "أنا لا شيء " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.25) وانحراف معياري (1.50)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.01) وانحراف معياري (0.42)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق. ولاحظت الباحثة أن الطالبات بشكل عام راضيات عن شخصياتهن ويتعاملن بود وبلطف مع الآخرين ومحاولة الاعتماد على النفس وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه الحايك (2003)، حيث وجد ان هناك فروق ذات دلالة احصائية على مقياس مفهوم الذات وبالأخص الذات الشخصية.

المجال الرابع: مجال الذات الأسرية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (7).

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الأسرية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
54	لدي أسرة تساعدني دائماً في أي نوع من المشاكل	3.04	1.46	الرابعة عشرة
55	أنا شخص مهم بالنسبة لأسرتي وأصدقائي	3.22	1.48	الحادية عشرة
56	أنا عضو في أسرة سعيدة	3.55	1.42	الرابعة
57	أنا غير محبوب من أسرتي	3.57	1.44	الثالثة
58	أصدقائي لا يثقوا بي	2.24	1.67	السادسة عشرة
59	أشعر أن أسرتي لا تثق بي	2.23	1.56	السابعة عشرة
60	أنا راضٍ عن علاقتي الأسرية	2.07	1.56	الثامنة عشرة
61	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما	3.31	1.55	العاشرة
62	أفهم أسرتي تماماً كما يجب علي أن أكون	3.52	1.42	السادسة
63	أنا حساس جداً لما تقوله أسرتي	3.50	1.44	الثامنة
64	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك	3.66	1.41	الأولى
65	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك	3.07	1.47	الثالثة عشرة
66	أحاول أن أكون عادلاً مع أصدقائي وأسرتي	3.17	1.51	الثانية عشرة
67	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل	3.51	1.20	السابعة
68	أشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي	3.47	1.41	التاسعة
69	أتشاجر مع أسرتي	3.59	1.41	الثانية
70	استسلم لوالدي	2.61	1.27	الخامسة عشرة
71	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب أن أتصرف بها	3.53	1.35	الخامسة
	72	3.13	0.49	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (7) أن الفقرة رقم (64) والتي نصت على" يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (1.41)، وجاءت الفقرة رقم (69) والتي كان نصها " أتشاجر مع أسرتي " بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.59) وانحراف معياري (1.41)، بينما احتلت الفقرة رقم (60) والتي نصت على " أنا راضٍ عن علاقتي الأسرية " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.07) وانحراف معياري (1.56)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.13) وانحراف معياري (0.49)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق، وترى الباحثة أن الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته، هي نتاج أنماط التنشئة الأسرية والاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وأساليب. الثواب والعقاب، ولعل أهم هذه المصادر أساليب التنشئة الأسرية والتناقضات والفروق الفكرية بين الكبار والصغار يؤدي إلى المشاجرات والخلافات في وجهات النظر في أي موضوع يطرح للنقاش، وبشكل عام عدم الرضى عن العلاقات الاسرية وهذا يتفق مع دراسة جرار (2005) في وجود فروق في الذات الأخلاقية.

المجال الخامس: مجال الذات الاجتماعية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (8).

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الاجتماعية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
72	أنا شخص ودود	2.68	1.35	السادسة عشرة
73	أنا مشهور بين النساء	3.48	1.45	الثالثة
74	أنا شخص مشهور بين الرجال	3.22	1.26	الثامنة
75	أنا غاضب من العالم كله	2.71	1.37	الرابعة عشرة
76	لا أهتم بما يفعله الآخرون	3.07	1.32	التاسعة
77	من الصعب مصادقتي	2.31	1.52	الثامنة عشرة
78	أنا اجتماعي كما أود أن أكون	3.39	1.21	السادسة
79	أنا راضٍ عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين	3.53	1.35	الثانية
80	أحاول أن أرضي الآخرين ولكني لا أبالغ بذلك	3.31	1.25	السابعة
81	يجب أن أكون أكثر أدباً بالنسبة للآخرين	2.85	1.46	الحادية عشرة
82	لست صالحاً من وجهة النظر الاجتماعية	2.55	1.52	السابعة عشرة
83	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	2.70	1.39	الخامسة عشرة
84	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين	3.42	1.23	الخامسة
85	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس	3.44	1.11	الرابعة
86	أتعامل في يسر مع الآخرين	3.60	1.19	الأولى
87	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس	2.98	1.14	العاشرة
88	لا أسامح الآخرين بسهولة	2.84	1.40	الثانية عشرة
89	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	2.73	1.34	الثالثة عشرة
	90	3.06	0.47	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (8) أن الفقرة رقم (86) والتي نصت على" أتعامل بيسر مع الآخرين " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.60) وانحراف معياري (1.19)، وجاءت الفقرة رقم (79) والتي كان نصها " أنا راضٍ عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين " بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.53) وانحراف معياري (1.35)، بينما احتلت الفقرة رقم (77) والتي نصت على "من الصعب مصادقتي" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.31) وانحراف معياري (1.52)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.06) وانحراف معياري (0.47)، وهو يقابل التقدير بدرجة تنطبق أحياناً وأحياناً أخرى لا تنطبق. وتلاحظ الباحثة أن الطالبات بشكل عام غير منعزلات ويتعاملن مع الآخرين بيسر مع احترام المتبادل والثقة ومحاولة تفهم من تتعامل معهم، وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه حلمي وعيد (1992) ، التي أشارت نتائجهم إلى وجود فروق في أبعاد الذات الاجتماعية.

المجال السادس: مجال نقد الذات:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (9).

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال نقد الذات

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
90	لا أقول الصدق دائماً	2.62	1.24	الثامنة
91	أحياناً أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها	2.53	1.54	التاسعة
92	يعتريني الغضب أحياناً	3.20	1.27	الثالثة
93	أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق	3.24	1.35	الثانية
94	لا أحب كل من أعرفهم	2.93	1.42	السادسة
95	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان	2.39	1.55	العاشرة
96	اضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللباقة	3.04	1.48	الخامسة
97	أشعر أحياناً برغبة السب	2.79	1.52	السابعة
98	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب	3.72	1.39	الأولى
99	أحيانا أؤجل عمل اليوم إلى الغد	3.15	1.25	الرابعة
100		2.96	0.60	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (9) أن الفقرة رقم (98) والتي نصت على" أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.72) وانحراف معياري (1.39)، وجاءت الفقرة رقم (93) والتي كان نصها " أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق " بالمرتبة

الثانية بمتوسط حسابي (3.24) وانحراف معياري (1.35)، بينما احتلت الفقـرة رقـم (95) والتي نصت على " أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.39) وانحراف معياري (1.55)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هـذا المجال ككل (2.96) وانحراف معياري (0.60)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبـق علـى غالباً، وهنا يشير لمستوى متوسط لمفهوم الذات ونشير إلى درجة متوسطة في التزام الطالبات بالأخلاقيات والمبادئ العامة وهذا يعكس قدرة الطالبة على إدراك مواطن الضعف في نفسها .

المجال السابع: مجال الذات الواقعية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (10).

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الواقعية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
1	امتلك جسماً جميلاً	3.52	1.49	التاسعة
2	أحب أن أبدو وسيماً وأنيقاً في كل الأوقات	3.59	1.49	الرابعة
3	أنا شخص جذاب	3.53	1.32	الثامنة
4	أنا مثقل بأوجاع والآلام	2.89	1.38	التاسعة عشرة
5	اعتبر نفسي شخصاً عاطفياً	3.64	1.39	الثالثة
6	أنا شخص مريض	2.45	1.54	الواحدة والعشرون
19	أنا شخص مهذب	3.69	1.55	الثانية
20	أنا شخص متدين	3.30	1.26	الحادية عشرة
21	أنا شخص أمين	3.88	1.61	الأولى
22	أنا فاشل أخلاقياً	2.17	1.62	الثامنة والعشرون
23	أنا شخص سيئ	2.43	1.57	الثانية والعشرون
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية	2.22	1.63	السابعة والعشرون
37	لدي قدر من ضبط النفس	3.54	1.42	السابعة
38	أنا شخص هادئ وسلس	3.25	1.21	الثانية عشرة
39	أنا شخص حقود	3.36	1.33	العاشرة
40	أنا لا شئ	2.25	1.50	الرابعة والعشرون
41	أفقد أعصابي	2.32	1.68	الثالثة والعشرون
42	أنا راضٍ بأن أكون كما أنا تماماً	3.01	1.28	السابعة عشرة
54	لدي أسرة تساعدني دائماً في أي نوع من المشاكل	3.04	1.46	السادسة عشرة
55	أنا شخص مهم بالنسبة لأسرتي وأصدقائي	3.22	1.48	الرابعة عشرة
56	أنا عضو في أسرة سعيدة	3.55	1.42	السادسة
57	أنا غير محبوب من أسرتي	3.57	1.44	الخامسة
58	أصدقائي لا يثقوا بي	2.24	1.67	الخامسة والعشرون
59	أشعر أن أسرتي لا تثق بي	2.23	1.56	السادسة والعشرون
60	أنا راضٍ عن علاقتي الأسرية	2.07	1.56	التاسعة والعشرون
91	أحياناً أفكر في أشياء سيئة جداً لا يصح الحديث عنها	2.53	1.54	العشرون
92	يعتريني الغضب أحياناً	3.20	1.27	الخامسة عشرة

93	أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق	3.24	1.35	الثالثة عشرة
94	لا أحب كل من أعرفهم	2.93	1.42	الثامنة عشرة
	المجال ككل	3.05	0.51	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (10) أن الفقرة رقم (21) والتي نصت على" أنا شخص أمين " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.88) وانحراف معياري (1.61)، وجاءت الفقرة رقم (19) والتي كان نصها " أنا شخص مهذب" بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.69) وانحراف معياري (1.55)، بينما احتلت الفقرة رقم (60) والتي نصت على " أنا راضٍ عن علاقتي الأسرية " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.07) وانحراف معياري (1.56)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.05) وانحراف معياري (0.51)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبق علي غالباً. ويظهر مما سبق ان مستوى مفهوم الذات الواقعية لدى الطالبات كانت متوسطة، حيث يعبر مفهوم الذات عن فكرة الشخص عن نفسه وتقييمه لخصائصه الشخصية واتجاهاته، كما تمثل صورة الجسم اهمية كبيرة بالنسبة لصورة الفرد عن ذاته ومفهومه عنها مثل شعوره بامتلاكه جسما جميلا، وقد تعزى هذه النتيجة إلى ان الذات الواقعية تدل على الواقع الذي تعيشه اللاعبات في الاردن وخاصة بما ينتابه من مصاعب.

المجال الثامن: مجال تقبل الذات:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (11).

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال تقبل الذات

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
7	لست بديناً جداً أو نحيفاً جداً	3.32	1.59	الثالثة عشرة
8	لست طويلاً جداً أو قصيراً جداً	3.44	1.45	الثامنة
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها	3.65	1.46	الثالثة
10	لا أشعر إنني على ما يرام كما يجب	2.96	1.38	السادسة والعشرون
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي	2.57	1.53	الثانية والثلاثون
12	يجب أن يكون لدي جاذبية أكثر	3.03	1.32	الخامسة والعشرون
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي	3.58	1.59	الرابعة
26	أنا متدين كما أريد أن أكون	3.13	1.34	العشرون
27	أنا راض عن صلتي بالله	3.40	1.55	الحادية عشرة
28	بودي أن أكون جديراً بالثقة أكثر من ذلك	3.05	1.39	الرابعة والعشرون
29	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة	3.23	1.45	السابعة عشرة
30	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي	2.74	1.49	الثلاثون
43	أنا أنيق كما أود أن أكون	3.27	1.43	السادسة عشرة
44	أنا لطيف تماماً كما يجب علي أن أكون	3.37	1.44	الثانية عشرة
45	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه	3.41	1.47	العاشرة
46	احتقر نفسي	2.71	1.50	التاسعة والعشرون
47	أرغب في ألا أستسلم بسهولة كما أفعل	2.53	1.62	الرابعة والثلاثون
48	استطيع دائماً العناية بنفسي في أي وقت	3.08	1.45	الواحد والعشرون
61	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما	3.31	1.55	الرابعة عشرة
62	أفهم أسرتي تماماً كما يجب علي أن أكون	3.52	1.42	السادسة
63	أنا حساس جداً لما تقوله أسرتي	3.50	1.44	السابعة
64	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك	3.66	1.41	الثانية
65	يجب أن أحب أسرتي أكثر من ذلك	3.07	1.47	الثانية والعشرون
66	أحاول أن أكون عادلاً مع أصدقائي وأسرتي	3.17	1.51	الثامنة عشرة
79	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الآخرين	3.53	1.35	الخامسة
80	أحاول أن أرضي الآخرين ولكني لا أبالغ بذلك	3.30	1.25	الخامسة عشرة
81	يجب أن أكون أكثر أدباً بالنسبة للآخرين	2.85	1.46	السابعة والعشرون
82	لست صالحاً من وجهة النظر الاجتماعية	2.55	1.52	الثالثة والثلاثون
83	ينبغي أن أتعامل بصورة أفضل مع الآخرين	2.70	1.39	الواحد والثلاثون
84	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين	3.42	1.23	التاسعة
95	أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان	2.39	1.55	الخامسة والثلاثون
96	أضحك أحياناً من النكت التي قد تخرج عن حدود اللياقة	3.04	1.48	الثالثة والعشرون
97	أشعر أحياناً برغبة السب	2.79	1.52	الثامنة والعشرون
98	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب	3.72	1.39	الأولى
99	أحيانا أؤجل عمل اليوم إلى الغد	3.15	1.25	التاسعة عشرة
	المجال ككل	2.99	0.47	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (11) أن الفقرة رقم (98) والتي نصت على" أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب" قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.72) وانحراف معياري (1.39)، وجاءت الفقرة رقم (64) والتي كان نصها " يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك " بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (1.41)، بينما احتلت الفقرة رقم (95) والتي نصت على " أروج الشائعات قليلاً في بعض الأحيان " المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.39) وانحراف معياري (1.55)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (2.99) وانحراف معياري (0.47)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبق علي غالباً. ويظهر مما سبق ان لكل فرد ذاته الخاصة التي يحافظ عليها ويحاول التمتع بها، حيث أن الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه ويصف بها ذاته، هي نتاج أنماط التنشئة الأسرية والاجتماعية والتفاعل الاجتماعي وأساليب الثواب والعقاب، ولعل أهم هذه المصادر أساليب التنشئة الأسرية، كما أن الخصائص الجسمية للشخص لها دور في تقبل الذات لدى لاعبات الجمباز والسباحة.

المجال التاسع: مجال الذات الإدراكية:

كانت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على فقرات هذا المجال، كما هي موضحة في جدول (12).

جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات على مجال الذات الإدراكية

الرقم	نص الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
13	اعتني بنفسي جيداً من الناحية البدنية	3.45	1.50	التاسعة
14	اشعر إنني على ما يرام معظم الوقت	3.23	1.24	الخامسة عشرة
15	أحاول أن أهتم بمظهري	3.89	1.45	الأولى
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف	2.68	1.37	الواحد والثلاثون
17	غالباً ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر	2.97	1.31	الثانية والعشرون
18	نومي قليل	2.71	1.27	الثامنة والعشرون
31	افعل ما هو صواب معظم الوقت	3.41	1.27	الحادية عشرة
32	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئة	3.24	1.13	الرابعة عشرة
33	استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقي	3.66	1.42	الثانية
34	افعل أحيانا أشياء سيئة جداً	2.36	1.47	الرابعة والثلاثون
35	أجد صعوبة في أن افعل ما هو صحيح	2.21	1.28	السادسة والثلاثون
36	أنا شخص مرح	2.92	1.37	الرابعة والعشرون
49	احل مشاكلي بسهولة تامة	3.31	1.35	الثالثة عشرة
50	أتحمل التأنيب من أشياء دون أن افقد أعصابي	3.13	1.10	الثامنة عشرة
51	أغير رأيي كثيراً	2.95	1.31	الثالثة والعشرون
52	افعل أشياء دون تفكير مسبق فيها	3.03	1.31	العشرون
53	أحاول أن أهرب من مشاكلي	2.72	1.30	السابعة والعشرون
67	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل	3.51	1.20	السادسة
68	اشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي	3.47	1.41	الثامنة
69	أتشاجر مع أسرتي	3.59	1.41	الرابعة
70	استسلم لوالدي	2.61	1.27	الثالثة والثلاثون
71	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي أنه يجب أن أتصرف بها	3.53	1.35	الخامسة
72	أنا شخص ودود	2.69	1.35	الثلاثون
73	أنا مشهور بين النساء	3.48	1.45	السابعة
74	أنا شخص مشهور بين الرجال	3.22	1.26	السادسة عشرة
75	أنا غاضب من العالم كله	2.70	1.37	التاسعة والعشرون
76	لا أهتم بما يفعله الآخرون	3.07	1.32	التاسعة عشرة
77	من الصعب مصادقتي	2.31	1.52	الخامسة والثلاثون
78	أنا اجتماعي كما أود أن أكون	3.39	1.21	الثانية عشرة
85	أرى جوانب حسنة في كل من التقيت بهم من الناس	3.44	1.11	العاشرة
86	أتعامل في يسر مع الآخرين	3.60	1.19	الثالثة
87	لا اشعر بالراحة مع بقية الناس	2.98	1.14	الواحد والعشرون
88	لا أسامح الآخرين بسهولة	2.84	1.40	الخامسة والعشرون
89	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	2.73	1.34	السادسة والعشرون
90	لا أقول الصدق دائماً	2.62	1.24	الثانية والثلاثون
99	أحيانا أؤجل عمل اليوم إلى الغد	3.15	1.25	السابعة عشرة
	المجال ككل	3.02	0.43	-

- الدرجة العظمى من (5)

يبين الجدول (12) أن الفقرة رقم (15) والتي نصت على" أحاول أن أهتم بمظهري " قد احتلت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.89) وانحراف معياري (1.45)، وجاءت الفقرة رقم (33) والتي كان نصها " استخدم أحيانا وسائل غير مشروعة لشق طريقي " بالمرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.66) وانحراف معياري (1.42)، بينما احتلت الفقرة رقم (35) والتي نصت على " أجد صعوبة في أن افعل ما هو صحيح" المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي (2.21) وانحراف معياري (1.28)، وقد بلغ المتوسط الحسابي لتقديرات الطالبات على هذا المجال ككل (3.02) وانحراف معياري (0.43)، وهو يقابل التقدير بدرجة لا تنطبق علي غالباً. وتمثل مفهوم الذات الإدراكية باهتمام الشخص بنفسه وبمظهره وبأسرته وأداء مهامه وواجباته نحو أسرته، واهتمامه بنفسه والعناية بها في أي وقت، كما يؤثر الدور الاجتماعي في مفهوم الذات الإدراكية حيث تنمو صورة الذات خلال التفاعل الاجتماعي وذلك أثناء وضع الفرد في سلسلة من الأدوار الاجتماعية، وإثناء تحرك الفرد في إطار البناء الاجتماعي الذي يعيش فيه ومحاولته لفهم وجهات نظر الزملاء الآخرين.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص السؤال الثاني على : "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (∝ => 0.05) بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير المساق (جمباز، سباحة)" ؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز

والسباحة على تنمية مفهوم الذات حسب متغير المساق على مجالات الدراسة والأداة الكلية، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول (13)

جدول (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات على مجالات الدراسة حسب متغير المساق

الرقم	المجال	المساق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الذات الواقعية	جمباز	79	3.08	0.58
		سباحة	71	3.00	0.61
2	تقبل الذات	جمباز	79	3.02	0.51
		سباحة	71	2.96	0.57
3	الذات الادراكية	جمباز	79	3.06	0.53
		سباحة	71	2.98	0.57
4	الذات البدنية	جمباز	79	3.29	0.53
		سباحة	71	3.09	0.46
5	الذات الأخلاقية	جمباز	79	3.04	0.44
		سباحة	71	3.03	0.34
6	الذات الشخصية	جمباز	79	3.04	0.48
		سباحة	71	2.99	0.36
7	الذات الأسرية	جمباز	79	3.14	0.54
		سباحة	71	3.13	0.46
8	الذات الاجتماعية	جمباز	79	3.10	0.56
		سباحة	71	3.02	0.37
9	نقد الذات	جمباز	79	3.02	0.61
		سباحة	71	2.90	0.60
المقياس الكلي		جمباز	79	3.11	0.40
		سباحة	71	3.04	0.28

يبين الجدول (13) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مجالات الدراسة الأداة الكلية، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم استخدام اختبار (ت)، كما هو موضح في الجدول (14).

جدول (14)

نتائج اختبار (ت) للفروق بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير المساق

المجال	المساق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة الإحصائية
الذات الواقعية	جمباز	3.08	0.58	148	0.958	0.336
	سباحة	3.00	0.61			
تقبل الذات	جمباز	3.02	0.51	148	0.729	0.391
	سباحة	2.96	0.57			
الذات الادراكية	جمباز	3.06	0.53	148	0.869	0.349
	سباحة	2.98	0.57			
الذات البدنية	جمباز	3.29	0.53	148	2.746	*0.014
	سباحة	3.09	0.46			
الذات الأخلاقية	جمباز	3.04	0.44	148	0.183	0.855
	سباحة	3.03	0.34			
الذات الشخصية	جمباز	3.04	0.48	148	0.699	0.486
	سباحة	2.99	0.36			
الذات الأسرية	جمباز	3.14	0.54	148	0.117	0.907
	سباحة	3.13	0.46			
الذات الاجتماعية	جمباز	3.10	0.56	148	1.031	0.304
	سباحة	3.02	0.37			
نقد الذات	جمباز	3.02	0.61	148	1.204	0.231
	سباحة	2.90	0.60			
المقياس الكلي	جمباز	3.11	0.40	148	1.328	0.186
	سباحة	3.04	0.28			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (∝ =<< 0.05)

يبين الجدول (14) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (∝=> 0.05) عند جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية تعزى لمتغير مستوى المساق ما عـدا عنـد مجال الذات البدنية حيث كانت الفروق لصالح مساق الجمباز. وربما يعود السبب في ذلك إلى تمتع طالبات الجمباز بقدرات بدنية عالية مما أعطاهن تصور إيجابي عن ذواتهن البدنية وهذا أدى إلى بروز مفهوم ذات بدنية أعلى من ذات طالبات السباحة، أيضا على اعتبار أن لعبـة الجمباز لعبة نسوية أكثر من السباحة لوجود الجمباز الإيقاعي مثلا والحركات التي بحاجة إلى مرونة ورشاقة أكثر وهذه الصفات موجودة أكثر عند الطالبات وأيضا لما تتمتع به هذه الفعالية من تعدد للمهارات التي ممكن أن تمارس على بساط الأرض أو على الأجهزة أو في الهـواء وان أجهزة الجمباز متوفرة وتلائم جميع المراحل العمرية وفي هذه الفعالية ترى الطالبة نفسها وهي تقوم بأداء المهارات وتلاحظ جمالية جسمها ليس كما لو كان جسمها في وسـط المـاء. ورياضة الجمباز تعتبر من الرياضات الشعبية مقارنة بالسباحة، لان معظم الساحات بمدارسنا يمكن ان تتواجد بها بعض الاجهزة المتعلقة بالجمباز بينما رياضة السباحة من النادر ان نجد مدرسة فيها مسبح وهذا ما يعزز مكانة الجمباز لدى الطالبات وينعكس ايضا علـى مفهـوم الذات لديهن، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة إسماعيل (1982) والتـي أشارت إلى وجود علاقة ايجابية بين مفهوم الذات ومستوى الأداء في الجمباز.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نص السؤال الثالث على : "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية (∝ => 0.05) بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات

الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير السنة الدراسية"؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات حسب متغير السنة الدراسية على مجالات الدراسة والأداة الكلية، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول (15).

جدول (15)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطالبات لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية على مجالات الدراسة حسب متغير السنة الدراسية

الرقم	المجال	السنة الدراسية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الذات البدنية	سنة أولى	37	2.70	0.47
		سنة ثانية	60	3.19	0.37
		سنة ثالثة	38	3.47	0.35
		سنة رابعة	15	3.76	0.37
2	الذات الأخلاقية	سنة أولى	37	2.73	0.32
		سنة ثانية	60	2.99	0.26
		سنة ثالثة	38	3.26	0.34
		سنة رابعة	15	3.39	0.50
3	الذات الشخصية	سنة أولى	37	2.68	0.30
		سنة ثانية	60	2.94	0.30
		سنة ثالثة	38	3.24	0.35
		سنة رابعة	15	3.56	0.50
4	الذات الأسرية	سنة أولى	37	2.65	0.50
		سنة ثانية	60	3.20	0.39
		سنة ثالثة	38	3.36	0.31
		سنة رابعة	15	3.55	0.40
5	الذات الاجتماعية	سنة أولى	37	2.67	0.44
		سنة ثانية	60	3.05	0.29
		سنة ثالثة	38	3.27	0.41
		سنة رابعة	15	3.59	0.56
6	نقد الذات	سنة أولى	37	2.81	0.52
		سنة ثانية	60	2.74	0.49
		سنة ثالثة	38	3.15	0.62
		سنة رابعة	15	3.74	0.43
7	الذات الواقعية	سنة أولى	37	2.64	0.48

		سنة ثانية	60	2.68	0.42
		سنة ثالثة	38	2.97	0.45
		سنة رابعة	15	3.57	0.37
8	تقبل الذات	سنة أولى	37	2.60	0.62
		سنة ثانية	60	2.67	0.51
		سنة ثالثة	38	2.99	0.57
		سنة رابعة	15	3.65	0.54
9	الذات الادراكية	سنة أولى	37	2.51	0.52
		سنة ثانية	60	2.63	0.57
		سنة ثالثة	38	3.08	0.47
		سنة رابعة	15	3.68	0.43
	المقياس الكلي	سنة أولى	37	2.70	0.25
		سنة ثانية	60	3.04	0.17
		سنة ثالثة	38	3.30	0.19
		سنة رابعة	15	3.59	0.32

يبين الجدول (15) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مجالات الدراسة والأداة الكلية، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول (16).

جدول (16)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين تقديرات الطالبات لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية على مجالات الدراسة حسب متغير السنة الدراسية

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة الإحصائية
الذات البدنية	بين المجموعات	16.635	3	5.545	36.454	*0.000
	داخل المجموعات	22.208	146	0.152		
	الكلي	38.843	149			
الذات الأخلاقية	بين المجموعات	7.378	3	2.459	22.924	*0.000
	داخل المجموعات	15.662	146	0.107		
	الكلي	23.040	149			
الذات الشخصية	بين المجموعات	10.829	3	3.610	32.126	*0.000
	داخل المجموعات	16.404	146	0.112		
	الكلي	27.233	149			
الذات الأسرية	بين المجموعات	13.287	3	4.429	27.129	*0.000
	داخل المجموعات	23.835	146	0.163		
	الكلي	37.122	149			
الذات الاجتماعية	بين المجموعات	11.442	3	3.814	24.822	*0.000
	داخل المجموعات	22.432	146	0.154		
	الكلي	33.874	149			
نقد الذات	بين المجموعات	14.130	3	4.710	16.944	*0.000
	داخل المجموعات	40.586	146	0.278		
	الكلي	54.716	149			
الذات الواقعية	بين المجموعات	15.325	3	5.108	20.936	*0.000

	داخل المجموعات	35.624	146	0.244		
	الكلي	50.949	149			
تقبل الذات	بين المجموعات	18.024	3	6.008	22.121	*0.000
	داخل المجموعات	39.654	146	0.272		
	الكلي	57.678	149			
الذات الادراكية	بين المجموعات	13.578	3	4.526	20.618	*0.000
	داخل المجموعات	32.049	146	0.220		
	الكلي	45.627	149			
المقياس الكلي	بين المجموعات	11.169	3	3.723	77.836	*0.000
	داخل المجموعات	6.984	146	0.478		
	الكلي	18.153	149			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (∝ =< 0.05)

يبين الجدول (16) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحـصائية (∝ =< 0.05) عند جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية تعزى لمتغير السنة الدراسية حسب تقديرات الطالبات، ولتحديد مستويات ومصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (17) .

جدول (17)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين تقديرات الطالبات على مجالات الدراسة والأداة الكلية حسب متغير السنة الدراسية

المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.70	3.19	3.47	3.76
الذات البدنية	سنة أولى	2.70		0.49	0.77	*1.06
	سنة ثانية	3.19			0.28	0.57
	سنة ثالثة	3.47				0.29
	سنة رابعة	3.76				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.73	2.99	3.26	3.39
الذات الأخلاقية	سنة أولى	2.73		0.26	0.53	*0.66
	سنة ثانية	2.99			0.27	0.40
	سنة ثالثة	3.26				0.13
	سنة رابعة	3.39				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.68	2.94	3.24	3.56
الذات الشخصية	سنة أولى	2.68		0.26	0.56	*0.88
	سنة ثانية	2.94			0.30	0.62
	سنة ثالثة	3.24				0.32
	سنة رابعة	3.56				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.65	3.20	3.36	3.55
الذات الأسرية	سنة أولى	2.65		0.55	0.71	*0.90
	سنة ثانية	3.20			0.16	0.35
	سنة ثالثة	3.36				0.19
	سنة رابعة	3.55				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.67	3.05	3.27	3.59
الذات الاجتماعية	سنة أولى	2.67		0.38	0.60	*0.92
	سنة ثانية	3.05			0.22	0.54
	سنة ثالثة	3.27				0.32

المجال	السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
	سنة رابعة	3.59				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.81	2.74	3.15	3.74
نقد الذات	سنة أولى	2.81		0.07	0.34	0.93*
	سنة ثانية	2.74			0.41	1.00*
	سنة ثالثة	3.15				0.59
	سنة رابعة	3.74				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.64	2.68	2.97	3.57
الذات الواقعية	سنة أولى	2.64		0.04	0.33	0.93*
	سنة ثانية	2.68			0.29	0.89*
	سنة ثالثة	2.97				0.60
	سنة رابعة	3.57				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.60	2.67	2.99	3.65
تقبل الذات	سنة أولى	2.60		0.07	0.39	1.05*
	سنة ثانية	2.67			0.32	0.98*
	سنة ثالثة	2.99				0.66
	سنة رابعة	3.65				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.51	2.63	3.08	3.68
الذات الادراكية	سنة أولى	2.51		0.12	0.57	1.17*
	سنة ثانية	2.63			0.45	1.05*
	سنة ثالثة	3.08				0.60
	سنة رابعة	3.68				
المجال	السنة الدراسية		سنة أولى	سنة ثانية	سنة ثالثة	سنة رابعة
		المتوسط الحسابي	2.70	3.04	3.30	3.59
المقياس الكلي	سنة أولى	2.70		0.34	0.60	0.89*
	سنة ثانية	3.04			0.26	0.54
	سنة ثالثة	3.30				0.29
	سنة رابعة	3.59				

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α => 0.05)

يبين الجدول (17) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة أولى) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة) عند جميع مجالات الدراسة والأداة الكلية ما عدا عند مجال نقد الذات حيث كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة أولى، وسنة ثانية) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات ذوي السنة الدراسية (سنة رابعة). وتعتقد الباحثة أن الفروق التي ظهرت لصالح السنة الرابعة تعود إلى أن الطالبات أصبح عندهن الخبرة الجيدة وأصبحن ممارسات جيدات للألعاب الرياضية المختلفة وهن بهذه المرحلة قد اجتزن جميع المساقات تقريبا مما يزيد من تقديرهن لذاتهن، بعكس طالبات السنة الأولى اللواتي لم يكتسبن الخبرة الكافية بعد، ولم يكوّن تقدير ايجابي أو سلبي نحو مفهومهن لذاتهن بحكم قلة الخبرة والممارسة والاحتكاك مع المجتمع الرياضي المحيط، وبحكم الانتقال من المرحلة المدرسية غلى المرحلة الجامعية واختلاف الوسط البيئي عليهن واختلاف التعليمات وإعطاء نوع من الحرية أكثر.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جرانه (1984) في وجود فروق في مفهوم الذات بين أفراد المستوى الرياضي المتقدم والمستوى المتوسط المنخفض للسباحة ولصالح أفراد المستوى المتقدم. ودراسة حلمي (1992) والتي أشارات نتائجها إلى ارتفاع متوسط درجات مفهوم الذات لدى لاعبي كرة الماء للناشئين في دول مجلس التعاون الخليجية . ودراسة باكير (2001)والتي كانت من أهم نتائجها أن هناك علاقة ايجابية وطردية بين

مفهوم الذات والإنجاز الرياضي لدى فرق أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في الأردن .

لكن اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة يعقوب وبلبل (1985) حيث أشارت نتائج دراستهم إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات تعود للمستوى الدراسي .

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

نص السؤال الرابع على : "هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\propto$ => 0.05) بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير الجامعة" ؟.

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات تعزى لمتغير الجامعة على مجالات الدراسة والأداة الكلية، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول (18).

جدول (18)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات على مجالات الدراسة حسب متغير الجامعة

الرقم	المجال	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الذات البدنية	الأردنية	18	3.02	0.43
		اليرموك	49	3.29	0.57
		الهاشمية	26	3.35	0.38
		مؤتة	57	3.10	0.50
2	الذات الأخلاقية	الأردنية	18	2.82	0.38
		اليرموك	49	3.13	0.38
		الهاشمية	26	3.03	0.44
		مؤتة	57	3.02	0.37
3	الذات الشخصية	الأردنية	18	2.95	0.45
		اليرموك	49	3.01	0.40
		الهاشمية	26	3.19	0.44
		مؤتة	57	2.96	0.43
4	الذات الأسرية	الأردنية	18	2.82	0.55
		اليرموك	49	3.17	0.51
		الهاشمية	26	3.18	0.41
		مؤتة	57	3.20	0.49
5	الذات الاجتماعية	الأردنية	18	2.92	0.39
		اليرموك	49	3.09	0.51
		الهاشمية	26	3.04	0.43
		مؤتة	57	3.10	0.50
6	نقد الذات	الأردنية	18	2.91	0.49
		اليرموك	49	2.92	0.60
		الهاشمية	26	3.02	0.69
		مؤتة	57	2.98	0.62

0.62	3.01	18	الأردنية	الذات الواقعية	7
0.54	2.97	49	اليرموك		
0.58	3.02	26	الهاشمية		
0.43	3.09	57	مؤتة		
0.58	2.90	18	الأردنية	تقبل الذات	8
0.46	3.08	49	اليرموك		
0.55	3.01	26	الهاشمية		
0.43	3.00	57	مؤتة		
0.54	2.93	18	الأردنية	الذات الادراكية	9
0.42	2.97	49	اليرموك		
0.40	3.04	26	الهاشمية		
0.49	3.07	57	مؤتة		
0.35	2.91	18	الأردنية	المقياس الكلي	
0.35	3.12	49	اليرموك		
0.31	3.15	26	الهاشمية		
0.36	3.07	57	مؤتة		

يبين الجدول (18) أن هناك فروقاً ظاهرية بين متوسطات تقديرات الطالبات على مجالات الدراسة والأداة الكلية، ولتحديد مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، كما هو موضح في الجدول (19).

جدول (19)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق بين تقديرات طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية لأثر مسابقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات على مجالات الدراسة حسب متغير الجامعة

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة الإحصائية
الذات البدنية	بين المجموعات	2.167	3	0.722	2.876	*0.038
	داخل المجموعات	36.676	146	0.251		
	الكلي	38.843	149			
الذات الأخلاقية	بين المجموعات	1.349	3	0.450	3.028	*0.031
	داخل المجموعات	21.690	146	0.149		
	الكلي	23.040	149			
الذات الشخصية	بين المجموعات	1.065	3	0.355	1.980	0.120
	داخل المجموعات	26.168	146	0.179		
	الكلي	27.233	149			
الذات الأسرية	بين المجموعات	2.061	3	0.687	2.862	*0.039
	داخل المجموعات	35.060	146	0.240		
	الكلي	37.122	149			
الذات الاجتماعية	بين المجموعات	463.	3	0.154	0.674	0.569
	داخل المجموعات	33.411	146	0.229		
	الكلي	33.874	149			
نقد الذات	بين المجموعات	0.256	3	0.085	0.229	0.876
	داخل المجموعات	54.459	146	0.373		
	الكلي	54.716	149			

الذات الواقعية	بين المجموعات	2.305	3	0.768	1.618	0.163
	داخل المجموعات	69.320	146	0.475		
	الكلي	71.625	149			
تقبل الذات	بين المجموعات	1.065	3	0.355	0.759	0.502
	داخل المجموعات	68.324	146	0.468		
	الكلي	69.389	149			
الذات الادراكية	بين المجموعات	1.208	3	0.403	0.771	0.516
	داخل المجموعات	76.293	146	0.523		
	الكلي	77.501	149			
المقياس الكلي	بين المجموعات	0.730	3	0.243	2.039	0.111
	داخل المجموعات	17.423	146	0.119		
	الكلي	18.153	149			

يبين الجدول (19) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (∝ => 0.05) عند مجال الذات الاجتماعية ومجال الذات الشخصية ومجال نقد الذات والأداة الكلية تعزى لمتغير الجامعة حسب تقديرات الطالبات، بينما كان هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (∝ => 0.05) عند مجال الذات البدنية ومجال الذات الأخلاقية ومجال الذات الأسرية، ولتحديد مستويات ولتحديد مصادر تلك الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) كما هو موضح في جدول (20) .

جدول (20)

نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للفروق بين تقديرات الطالبات على مجالات الذات البدنية والذات الأخلاقية والذات الأسرية حسب متغير الجامعة

المجال	الجامعة		الأردنية	اليرموك	الهاشمية	مؤتة
		المتوسط الحسابي	3.02	3.29	3.35	3.10
الذات البدنية	الأردنية	3.02		*0.27	*0.33	0.08
	اليرموك	3.29			0.06	0.19
	الهاشمية	3.35				0.25
	مؤتة	3.10				
المجال	الجامعة		الأردنية	اليرموك	الهاشمية	مؤتة
		المتوسط الحسابي	2.82	3.13	3.03	3.02
الذات الأخلاقية	الأردنية	2.82		*0.31	*0.21	*0.20
	اليرموك	3.13			0.10	0.11
	الهاشمية	3.03				0.01
	مؤتة	3.02				
المجال	الجامعة		الأردنية	اليرموك	الهاشمية	مؤتة
		المتوسط الحسابي	2.82	3.17	3.18	3.20
الذات الأسرية	الأردنية	2.82		*0.35	*0.36	*0.38
	اليرموك	3.17			0.01	0.03
	الهاشمية	3.18				0.02
	مؤتة	3.20				

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (∝ =< 0.05)

يبين الجدول (20) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات الجامعة (الأردنية) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات جامعة (اليرموك والهاشمية) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات جامعة (اليرموك والهاشمية) عند مجال الذات البدنية وقد

يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة المنهاج أو الكادر التدريسي أو إلى نوعية الأدوات والأجهزة الرياضية المستخدمة وجودتها، كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط تقديرات طالبات الجامعة (الأردنية) من جهة ومتوسط تقديرات طالبات جامعة (اليرمــوك والهاشــمية ومؤتة) من جهة ثانية، وذلك لصالح تقديرات طالبات جامعة (اليرموك والهاشمية ومؤتة)، عند مجال الذات الأخلاقية، ومجال الذات الأسرية وترى الباحثه ان السبب في ذلك إلــى طبيعــة البيئة التي تقع فيها تلك الجامعات حيث أن كل من جامعة اليرموك والهاشمية ومؤته موجودة في بيئات محافظة ومغلقة ويظهر عليها طابع الالتزام بالعادات والتقاليد والدين كما أن طالبات هذه الجامعات معظمهن من سكان المنطقة ولا يأخذن سكن خارجي بل هن دائما تحت إشراف أولياء أمورهن كما قد يكن أكثر التزاما بالدين، وقد يكون السبب بأن جاءت الجامعة الأردنية في المرتبة الأخيرة عند نفس المحاور لما تتمتع به محافظة العاصــمة مــن انفتــاح وتعــدد للجنسيات فيها وبالتالي تعدد للقيم والعادات والتقاليد والأديان كما قد يكون السبب في طبيعــة هذه البيئة للجامعة الأردنية في إعطاء قدر اكبر من الحرية للفتــاة حيــث نلاحــظ اخــتلاف السلوكيات والعادات عن طالبات الجامعات الثلاث الأخرى(اليرموك ، الهاشمية ومؤته) .

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عبد الحق(2000)والتي هدفت إلى التعرف على تقدير الذات لدى لاعبي ولاعبات الألعاب الجماعية فــي الجامعــات الفلــسطينية (النجــاح، بيرزيت، بيت لحم)، إضافة إلى التعرف على اثر متغيرات الجامعة، والمــستوى الدراســي، والعمر، والجنس، ومكان الإقامة، ونوع اللعبة التخصصية عليها، وأظهرت نتائج الدراسة ان مستوى تقدير الذات كان ايجابيا عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الجماعية فــي الجامعــات الفلسطينية، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعــزى لمتغيــرات

(الجامعة، المستوى الدراسي، مكان الإقامة) بينما لم تكن الفـروق دالـة إحـصائيا تبعـا لمتغيرات (اللعبة، العمر، الجنس).

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

فيما يلي الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها الباحثه من خلال نتائج الدراسة:

أولا: الاستنتاجات

1. هناك اثر لمساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعات الاردنية
2. احتلت الذات البدنية والذات الاسريه المراكز الأولى نتيجة اثر مساقات السباحة والجمباز على تنمية مفهوم الذات.
3. هناك اختلاف في مفهوم الذات تبعا لمتغير المساق وذلك لصالح مساق الجمباز في مجال الذات البدنيه.
4. هناك اختلاف في مفهوم الذات تبعا لمتغير السنة الدراسية وذلك لصالح السنة الرابعة.
5. هناك اختلاف في مفهوم الذات تبعا لمتغير الجامعة وذلك لصالح جامعة اليرموك والهاشمية خصوصا في الذات البدنية والذات الأخلاقية.

ثانيا: التوصيات

1. التركيز على نقد الذات والذات الشخصية من قبل المتخصصين في علم النفس.
2. الاهتمام بالإعداد النفسي لطالبات السباحة والجمباز بشكل عام لتحقيق مفهوم ذات أعلى حول مفهوم الذات.
3. إجراء دراسات تتناول مفهوم الذات مع مواضيع أخرى في الرياضة، وإجراء دراسات تأخذ لاعبات المنتخبات الوطنية كعينة في دراسات أخرى.

المراجـــــــــع

المراجع العربية:

- أبو شمة، إياد ، (1995)؛ **مفهوم الذات عند لاعبي كـرة الـسلة فـي الأردن**، رسـالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة ، عمان ، الأردن .
- أبو عواد ، محمد أحمد، (2000)؛ **العلاقة بين مفهوم الذات ومركز التحكم لدى المعاقين حركيا الممارسين للرياضة التنافسية في الأردن**، رسالة ماجـستير غيـر منـشورة ، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن .
- أبوعيد، فالح. (2004)؛ **اثر برنامج تعليمي في السباحة على تطـوير مفهـوم الـذات والمستوى المهاري لدى الأفراد ذوي التحديات الحركية**. رسـالة ماجـستير، جامعـة اليرموك.
- ابوهرجه، م ، زغلول، م. (2002)، **مدخل التربية الرياضية**. مركز الكتاب للنشر.
- أدلبي، سهى ، (1998)؛ **أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى اللياقة البدنية ومفهوم الذات لدى أطفال مؤسسات الأيتام في الأردن** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية، عمان ، الأردن .
- إسماعيل، ماجده.(1982)؛ **مفهوم الذات وعلاقته بمستوى الأداء في الجمباز لطالبـات كليات التربية الرياضية للبنات**. مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، مجلد 6.
- باكير. عاصف على باكير (2001)؛ **مفهوم الذات وعلاقته بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة بلدة القدم في الأردن**. رسالة ماجستير ا‌غير منشودة جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

- بخاري، أمين. (2006). مفهوم الذات.
- بهاداء، سعدية ، (1983)، **من أنا؟البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق** ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت .
- جبالي ، صفية محمود ويوسف ، (1989)؛ **العلاقة بين أساليب الوالدين فـــي التنــشئة الاجتماعية ومفهوم الذات عند طلبة الصف الثاني الإعدادي** ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك .
- جبريل ، موسى عبد الخالق .(1995)؛ **مفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين حركيـــا** . دراسات. العلم الإنسانية. مجلد 22. عدد3 ص1061–1086 .
- جرار، تامر. (2005)؛ **التعرف على اثر برنامج تعليمي مقترح في السباحة على مفهوم الذات ومستوى الأداء لدى المشاركين في دورات الــسباحة التـــي تقيمهـــا الجامعـــة الاردنيه**، رسالة ماجستير غير منشوره، الجامعة الأردنيه.
- جرانه، تهاني. (1984)؛ **الفروق في مفهوم الذات بين المجموعات المختلفة المستويات في السباحة**، ملخصات بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، جامعة حلوان، القاهرة.
- حايك ، صادق ، (2003)؛ **التعرف على أثر استخدام أسلوب التعليم التعاوني في تدريس كرة السلة على مفهوم الذات بأبعاده الثلاثة لـــدى طلبـــة كليـــة التربيـــة الرياضـــية واتجاهاتهم نحو كرة السلة** ، مجلة دراسات ، الجامعة الأردنية ، المؤتمر الرياضـــي ، عدد خاص (2004).
- حسين، قاسم حسن. (2000)؛ **مبادئ وأسس السباحة**، جامعـــة بغـــداد، كليـــة التربيـــة الرياضية.

- حلمي، عيد .(1992)؛ **دراسة تمايز الذات بين لاعبي كرة الماء للناشئين بدول الخليج،** بحوث رؤية مستقبليه للتربية الرياضية المدرسية، مجلد 3 كليه التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
- خولي، أمين. (1995)؛ **الرياضة والحضارة الاسلامية.** دار الفكر العربي. القاهرة، مصر
- دليم، فهد بن عبدالله بن علي الدليم(2003) ؛ **الفروق في أبعـاد مفهـوم الـذات لـدى المراهقين والشباب**، جامعة الملك سعود، كلية التربية، السعودية.
- دويدار، عبد الفتاح. (1992)؛ **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الـذات والاتجاهـات**، دار النهضة العربية، القاهرة.
- ديماس ، محمد ، (2002)؛ **كيف توقظ طاقتك** ، دار ابن حزم ، لبنان .
- راتب ، كامل (1997)؛ **علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات** . دار الفكر العربي ، القاهرة .
- راتب، كامل.(1990)؛ **علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات**. دار الفكر العربـي، القاهرة.
- رزق، سمير. (2003)؛ **الموسوعة العلمية لرياضة السباحة**. عمان، الأردن.
- رواش، كوثر محمد. (1985)؛ **التكيف الاجتماعي ومفهوم الذات والعلاقة بينهما لـدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي عند تلاميذ المرحلة الابتدائيـة**، كليـة التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، مصر.
- روسان ، أيوب حمدان محمود. (1995)؛ **أثر العقاب البدني والنفسي على مفهوم الذات لدى طلبة الصفين الخامس والسادس الأساسيين في مدارس لواء بني كنانة** ، رسـالة ماجستير ، الجامعة الأردنية .

- ريماوي، محمد عوده. (1993)؛ **علم نفس النمو**. مؤسسة زهران ، عمان.
- زهران ، حامد عبد السلام (1978) ؛ **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ، ط2 جامعة عين شمس ، القاهرة .
- سالم، عزيزه (1990)؛ **رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق**. جامعة حلوان.
- سرور، ناديا هايل ، (2003)؛ **البرنامج التدريبي في تطوير مفهوم الذات** ، دار الأوائل للنشر ، عمان ، الأردن .
- سلطان، صفيه وتهاني جرانه.(1985)؛ **الممارسة الرياضية في مرحلة الشباب وأثرها على بعض المتغيرات النفسية**، ملخصات لبحوث المؤتمر الدولي للشباب والرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، مصر.
- شحاتة، إبراهيم، (2003)؛ **أسس تعليم الجمباز** . دار الفكر العربي، الاسكندريه.
- شحاتة، محمد.(1999)؛ **دليل الجمباز الحديث**. القاهرة.
- شناوي، محمد وآخرون. (2001)؛ **التنشئة الاجتماعية للطفل**، دار الصفا للنشر والتوزيع. عمان، الأردن.
- صوالحه، محمد. (1990)؛ **علاقة مستوى مفهوم الذات وشكل التغذية الراجعة بفاعلية تعلم مفاهيم علمية لدى طلاب الصف الثاني الإعدادي في الأردن**، أطروحة دكتوراه. جامعة عين شمس.
- عبد الحق ، عماد صالح(2000)؛ **تقدير الذات عند لاعبي ولاعبات فرق الألعاب الرياضية الجماعية في الجامعات الفلسطينية جامعة بيت لحم فلسطين – بيت لحم** ، العدد (19)، ص (39-65) .

- عبد الظاهر، إخلاص.(1990)؛ **دراسة مفهوم الذات الجسمية لدى المتفوقـات وغيـر المتفوقات في التعبير الحركي بقسم التربية البدنيه.**
- عبد المقصود، السيد.(1994)؛ **نظريات التدريب الرياضي.** مكتب الحسناء، القاهرة.
- عدينات، خلدون.(2001)؛ **اثر ممارسة الانشطه الرياضية والجنس والمستوى الرياضي في مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في الطفيله.** رسالة ماجـستير، جامعـة مؤتة.
- عرابي، بندك، عيسى.(1994)؛ سمير عرابي،أمل بندك، سهى أديب، **تـأثير برنـامجي السباحة والرسم على مفهوم الذات عند تلميذات مرحلة التعليم الأساسـي فـي الأردن مجلة دراسات الجامعة الأردنية،** عمان، الأردن.
- عروق ، ادريس صالح محمد ، (1992)؛ **تطور مفهوم الـذات لـدى طلبـة المرحلـة الأساسية** ، رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك .
- علاوي ، محمد حسن، (1989)؛ **علم النفس الرياضي** ، ط2، دار المعارف القاهرة .
- عمار، محمد. (1986)؛ **دراسة مقارنه حول درجة تحقيق الذات عند طلاب وطالبات علم النفس بكلية الآداب والعلوم الانسانيه،** المجلة العلمية للبحوث التربوية، مجلد 6
- عويدات ، عبدالله ، (1988)؛ **أسباب عزوف الفتيات في الجامعة الأردنية عن ممارسـة النشاط الرياضي** ، دراسات ، مجلد (15) ، عدد (1)، الجامعة الأردنية.
- قط، محمد. (2000)؛ **السباحة بين النظرية والتطبيق.** كلية التربية الرياضـية، جامعـة الزقازيق.

- كردي ، عصمت درويش ، (1983)؛ **العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحـــصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية** ، رسالة ماجستير غير منـــشوره ، كليـــة التربيـــة الرياضية ، جامعة حلوان، القاهرة.
- محسن، تماضر. (2001)؛ **مفهوم الذات وعلاقته بعناصر اللياقة البدنيه والأداء المهاري للجمناستك**. رسالة ماجستير عير منشوره. جامعة بغداد.
- والاس ، دلابين و بيرت جريت. (1981)؛ **مفهوم الذات (أسس النظريـــة والتطبيقيـــة)** ترجمة: فوزي بهلول، دار المعرفة، القاهرة.
- يعقوب ، إبراهيم ورمزي بلبل ، (1985)؛ **علاقة مفهوم الذات بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في الأردن**، أبحاث اليرموك ، المجلد الأول، العدد الثاني .

المراجع الأجنبية:

Abu halimeh F: .(1986). the Effect of Two week Training Programs on seft concept Attitude toward Physical Activity of Male &Femal Jordanian College Physical Education Majors unpublished dissertation florida state university

Alfermann ،D. & Stool ،O. (2000). "Effect of physical exercise on self-concept and well-being" International Journal of sport psychlogy ، 31 (1) ،PP 47-63.

Avary ،f. & leanard ،z.d (1997). "psychological effects of strength training on children" ،journal of sport behavior ،20/z. pp 164-176.

Ebbectk ،V. & Gibbons ،S.L. (1998) "The Effect of a Team Building program on the self conceptions of Grade 6 and 7 physical Education students" ،Journal of Sport & Exercise psychology ،20 ، pp 300-310

http://www.annafsia.com/self_concept.htm

Kamel ،L ،K (1996) ،physical fitness as – predictor of the self – concept among boys and girls with learning disabilities ،attention deficit hyperactive disorder and normal academic achievement ، achievement . Dissertation Abstract International ،A ،57 / 11 ،P ، 4648 .

Kosar & orhers (1998). ""effect of perception among sport camp participant in an 8 weeks aerobic dance and step aerobic program on physical self-preceftion and body 1 mage satisfaction". Journal of sport & exercise psychology ،29 ،pp ،366-375.

Marsh ،H. W. & others. (1995). Multidimensional seft-concepts of Elite Athletes: How do they deffer from the general population.

Sherill ،claudiner. 1998. adapted physical activity recreation & sport. Mc graw – hill companies ،Inc. Fifth edition.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الطالبة:

تقوم الباحثة بإعداد دراسة بعنوان " دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية " لذا نرجو التكرم بالاجابه على فقرات الاستبيان المرفق علما بان هذا الاستبيان يستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، لذا يرجى قراءته بدقه ووضع اشاره(صح) في خانه واحده من الخانات الخمس المطروحة أمامك.

الباحثة

ماجدولين بصول

متغيرات الدراسة:

1- المساق: أ- جمباز ب- سباحة

2- الجامعة: أ- الاردنيه ب- اليرموك ج- الهاشمية د- مؤته

3- السنة الدراسية أ- أولى ب- ثانية ج- ثالثه د- رابعة

الرقم	العبارة	لا تنطبق علي تماما	لاتنطبق علي غالبا	تنطبق أحيانا، وأحيانا أخرى لاتنطبق	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي تماما
1	امتلك جسما جميلا					
3	أنا شخص جذاب					
5	اعتبر نفسي شخصا عاطفيا					
19	أنا شخص مهذب					
21	أنا شخص أمين					
23	أنا شخص سيء					
37	أنا شخص مرح					
39	أنا شخص هادئ وسلس					
41	أنا لاشيء					
55	لدي أسره تساعدني دائما في أي نوع من المشاكل					
57	أنا عضو في أسره سعيدة					
59	أصدقائي لا يثقوا بي					
73	أنا شخص ودود					
75	أنا شخص مشهور بين الرجال					
77	لا أهتم بما يفعله الأخرون					
91	لا أقول الصدق دائما					
93	يعتريني الغضب أحيانا					
2	أحب أن أبدو وسيما وأنيقا في كل الأوقات					
4	أنا مثقل بالأوجاع والآلام					
6	أنا شخص مريض					
20	أنا شخص متدين					
22	أنا فاشل أخلاقيا					
24	أنا شخص ضعيف من الناحية الاخلاقيه					
38	لدي قدر من ضبط النفس					
40	أنا شخص حقود					
42	افقد أعصابي					
56	أنا شخص مهم بالنسبة لأسرتي وأصدقائي					
58	أنا غير محبوب من أسرتي					
60	اشعر أن أسرتي لا تثق بي					
74	أنا مشهور بين النساء					
76	أنا غاضب من العالم كله					

78	من الصعب مصادقتي					
92	أحيانا أفكر في أشياء سيئة جدا لا يصح الحديث عنها					
94	أحيانا عندما أكون على غير ما يرام ينتابني الضيق					
7	لست بدينا جدا أو نحيفا جدا					
9	أحب مظهري أن يكون بنفس الطريقة التي هو عليها					
11	بودي أن أغير بعض الأجزاء من جسمي					
25	أنا راض عن سلوكي الأخلاقي					
27	أنا راض عن صلتي بالله					
29	ينبغي أن أذهب إلى الجامع (الكنيسة) أكثر من ذلك					
43	أنا راض بان أكون كما أنا تماما					
45	أنا لطيف تماما كما يجب على أن أكون					
47	احتقر نفسي					
61	أنا راض عن علاقتي الاسريه					
63	افهم اسرتي تماما كما يجب علي أن أكون					
65	يجب علي أن أثق في أسرتي أكثر من ذلك					
79	أنا اجتماعي كما أود أن أكون					
81	أحاول أن ارضي الأخرين ولكني لا أبالغ بذلك					
83	لست صالحا أطلاقا من وجهة النظر الاجتماعية					
95	لا أحب كل من اعرفهم					
97	اضحك أحيانا من النكت التي قد تخرج عن حدود اللباقة					
8	لست طويلا جدا أو قصيرا جدا					
10	لا اشعر أنني على ما يرام كما يجب					
12	يجب أن يكون لدي جاذبيه أكثر					
26	أنا متدين كما أريد أن أكون					
28	بودي أن أكون جديرا بالثقة أكثر من ذلك					
30	لا يجب أن أقول مثل هذه الأكاذيب الكثيرة					
44	أنا أنيق كما أود أن أكون					
46	أنا لست الشخص الذي أود أن أكونه					
48	ارغب في ألا استسلم بسهوله كما افعل					
62	أعامل والدي كما يجب علي معاملتهما					
64	أنا حساس جدا لما تقوله أسرتي					
66	يجب أن احب أسرتي أكثر من ذلك					
80	أنا راض عن الطريقة التي أعامل بها الأخرين					
82	يجب أن أكون أكثر أدبا بالنسبة للأخرين					
84	ينبغي أن أتعامل بصوره أفضل مع الأخرين					
96	أروج الشائعات قليلا في بعض الأحيان					
98	اشعر أحيانا برغبة في السب					
13	أعتني بنفسي جيدا من الناحية البدنيه					
15	أحاول أن اهتم بمظهري					

17	غالبا ما أتصرف كما لو كنت غير ماهر					
31	أنا مخلص نحو ديني في كل يوم من حياتي					
33	أحاول أن أتغير عندما أعرف أنني أقوم بأشياء خاطئه					
35	أفعل أحيانا أشياء سيئة جدا					
49	أستطيع دائما العناية بنفسي في أي وقت					
51	أتحمل التأنيب عن أشياء دون أن أفقد أعصابي					
53	أفعل أشياء دون تفكير مسبق فيها					
67	أحاول أن أكون عادلا مع أصدقائي وأسرتي					
69	أشعر باهتمام حقيقي نحو أسرتي					
71	أستسلم لوالدي					
85	أحاول أن أفهم وجهة نظر الزملاء الآخرين					
87	أتعامل في يسر مع الآخرين					
89	لا أسامح الآخرين بسهوله					
99	أفضل الفوز على الهزيمة في اللعب					
14	أشعر أنني على ما يرام معظم الوقت					
16	مستوى أدائي الرياضي ضعيف					
18	نومي قليل					
32	أفعل ما هو صواب معظم الوقت					
34	أستخدم أحيانا وسائل غير مشروعه لشق طريقي					
36	أجد صعوبة في أن أفعل ماهو صحيح					
50	أحل مشاكلي بسهوله تامة					
52	أغير رأيي كثيرا					
54	أحاول أن أهرب من مشاكلي					
68	أقوم بأداء نصيبي من العمل في المنزل					
70	أتشاجر مع أسرتي					
72	لا أتصرف بالطريقة التي ترى أسرتي انه يجب أن أتصرف بها					
86	أرى جوانب حسنه في كل من التقيت بهم من الناس					
88	لا أشعر بالراحة مع بقية الناس					
90	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء					
100	أحيانا أؤجل عمل اليوم إلى الغد					

مفتاح تصحيح مقياس تنسي لمفهوم الذات

	الذات البدنية	الذات الأخلاقية	الذات الشخصية	الذات الأسرية	الذات الاجتماعية	نقد الذات	المجموع الكلي
الذات الواقعية	١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	١٩ ٢٠ ٢١ ٢٢ ٢٣ ٢٤ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٥٥ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٧٣ ٧٤ ٧٥ ٧٦ ٧٧ ٧٨ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٩١ ٩٢ ٩٣ ٩٤ ٥ ٥ ٥ ٥ ٤ ٤ ٤ ٤ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٢ ١ ١ ١ ١	الذات الواقعية
	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	
تقبل الذات	٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٢٥ ٢٦ ٢٧ ٢٨ ٢٩ ٣٠ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٤٣ ٤٤ ٤٥ ٤٦ ٤٧ ٤٨ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٦١ ٦٢ ٦٣ ٦٤ ٦٥ ٦٦ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٧٩ ٨٠ ٨١ ٨٢ ٨٣ ٨٤ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٩٥ ٩٦ ٩٧ ٩٨ ٥ ٥ ٥ ٥ ٤ ٤ ٤ ٤ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٢ ١ ١ ١ ١	تقبل الذات
الذات الإدراكية	١٣ ١٤ ١٥ ١٦ ١٧ ١٨ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٣١ ٣٢ ٣٣ ٣٤ ٣٥ ٣٦ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٤٩ ٥٠ ٥١ ٥٢ ٥٣ ٥٤ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٦٧ ٦٨ ٦٩ ٧٠ ٧١ ٧٢ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٨٥ ٨٦ ٨٧ ٨٨ ٨٩ ٩٠ ٥ ٥ ٥ ١ ١ ١ ٤ ٤ ٤ ٢ ٢ ٢ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٣ ٢ ٢ ٢ ٤ ٤ ٤ ١ ١ ١ ٥ ٥ ٥	٩٩ ١٠٠ ٥ ٥ ٤ ٤ ٣ ٣ ٢ ٢ ١ ١	الذات الإدراكية
	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	
	المجموع الكلي	المجموع الكلي	المجموع الكلي	المجموع الكلي	المجموع الكلي	المجموع الكلي	

أسماء المحكمين

الأستاذ الدكتور: هاشم إبراهيم، علم النفس التطبيقي الرياضي، الجامعة الأردنية.

الدكتور: مازن حتاملة ، علم النفس الرياضي التطبيقي، جامعة اليرموك.

الدكتورة: أميرة شحادة، علم النفس الرياضي، جامعة مؤتة.

الدكتور: عربي حمودة، أساليب البحث العلمي، الجامعة الأردنية.

الدكتور: طاهر الشلبي، علم النفس التربوي، جامعة البلقاء التطبيقية.



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

دائرة رئاسة الجامعة

الرقم: ر أ/١٠٧/٥٠/ ٣٩٩٣
التاريخ: ٣٠/ذو القعدة/١٤٢٨ هـ
الموافق: ١٠/١٢/٢٠٠٧ م

معالي الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة الأردنية
عمان – المملكة الأردنية الهاشمية

تحية طيبة، وبعد،،،

تقوم **الطالبة مجدولين عبد المهدي صالح بصول** إحدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمها الجامعي (٢٠٠٦٣٨٢٠٠٤) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية/تخصص **التربية البدنية** بإشراف الدكتور محمد أبو الكشك مشرفاً رئيساً والدكتور حسن الوديان مشرفاً مشاركاً وعنوان رسالتها **"دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية".**

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز للأستاذ الدكتور عميد كلية التربية الرياضية في جامعتكم لتسهيل مهمة الطالبة المذكورة بالسماح لها بجمع البيانات اللازمة من الطالبات لتمكينها من إنجاز رسالتها العلمية.
شاكراً ومقدراً حسن تعاونكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

رئيس الجامعة
أ.د. محمد أبو قديس

اربد- الاردن
فاكس: ٩٦٢-٢-٧٢٧٤٧٢٥
تلفون: ٩٦٢-٢-٧٢١١١١١
Tel:962-2-7211111 Fax: 962-2-7274725 Irbid-Jordan *Email:Fac-edu@ yu.edu.jo http://www.yu.edu.jo*



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

دائرة رئاسة الجامعة

الرقم: ر ١/١٠٧/٥٠/٢٩٩٣
التاريخ: ٢١/ذو القعدة/١٤٢٨هـ
الموافق: ١/١٢/٢٠٠٧م

الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة الهاشمية
الزرقاء – المملكة الأردنية الهاشمية

تحية طيبة، وبعد،،،

تقوم **الطالبة مجدولين عبد المهدي صالح بصول** إحدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمها الجامعي (٢٠٠٦٣٨٢٠٠٤) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية/تخصص **التربية البدنية** بإشراف الدكتور محمد أبو الكشك مشرفاً رئيساً والدكتور حسن الوديان مشرفاً مشاركاً وعنوان رسالتها **"دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية".**

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز للأستاذ الدكتور عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعتكم لتسهيل مهمة الطالبة المذكورة بالسماح لها بجمع البيانات اللازمة من الطالبات لتمكينها من إنجاز رسالتها العلمية.
شاكراً ومقدراً حسن تعاونكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

رئيس الجامعة
(توقيع)
أ.د. محمد أبو قديس

اربد- الاردن   فاكس: ٩٦٢-٢-٧٢٧٤٧٢٥   تلفون: ٩٦٢-٢-٧٢١١١١١
Tel:962-2-7211111   Fax: 962-2-7274725   Irbid-Jordan   Email:Fac-edu@yu.edu.jo http://www.yu.edu.jo



جامعة اليرموك
YARMOUK UNIVERSITY

دائرة رئاسة الجامعة

ر ١/١٠٧/٥٠/ ٢٩٩٤
٢٠/ذو القعدة/١٤٢٨
٢٠٠٧/١٢/ ١٠

الأستاذ الدكتور رئيس جامعة مؤتة
الكرك – المملكة الأردنية الهاشمية

تحية طيبة، وبعد،،،

تقوم الطالبة مجدولين عبد المهدي صالح بصول إحدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ورقمها الجامعي (٢٠٠٦٣٨٢٠٠٤) بإعداد رسالة ماجستير في التربية الرياضية/تخصص التربية البدنية بإشراف الدكتور محمد أبو الكشك مشرفاً رئيساً والدكتور حسن الوديان مشرفاً مشاركاً وعنوان رسالتها **"دراسة مقارنة لأثر مساقات الجمباز والسباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية".**

أرجو التكرم بالموافقة والإيعاز للأستاذ الدكتور عميد كلية التربية الرياضية في جامعتكم لتسهيل مهمة الطالبة المذكورة بالسماح لها بجمع البيانات اللازمة من الطالبات لتمكينها من إنجاز رسالتها العلمية.
شاكراً ومقدراً حسن تعاونكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

رئيس الجامعة
أ.د. محمد أبو قديس

تلفون: ٩٦٢-٢-٧٢١١١١١ فاكس: ٩٦٢-٢-٧٢٧٤٧٢٥ اربد- الاردن
Tel:962-2-7211111 Fax: 962-2-7274725 Irbid-Jordan Email:Fac-edu@yu.edu.jo http://www.yu.edu.jo

Abstract

Bsoule Majdolen Abed Al Muhdi. A Comparison Research For The Effect Of Gymnastics Coursed And Swimming On Development Of Self Consept For Students Of Educational Athletics College In Jordanian Universities . Thesis Of Master Degree ،Yarmouk University ،2008 ،Supervision Dr. Mohammad Abu- Elkeshk.

This Study Aimed To Compare The Effect Of Gymnastics And Swimming Course On the Development Of Self Concept among female Students Of Faculties Of Physical Education In Jordan Universities According to the Courses ،year of Studying And University .

The Studying Sample Contains Of 150 Students enroled In Gymnastics And Swimming Courses representing Four Universities (Jordanian ،Yarmouk ،Mouta ،and Hashemite University) .

The Researcher Used Tennessee Scale For Self - Concept Which Contains 100 Teams Separated On nine Domins (Physical Self ، Family Self ،Social Self ،Moral-Ethical Self ، Personal Self And Self Criticism , Acual Self, Self Satisfaction, Self Perception).

The Result of the study showed that the Subjects had Self Concept With a mid average On all The Scale Domains ،The responses were (Physical Self ، Family Self ، Social Self ،Moral-Ethical Self ، Personal Self And Self Criticism, Acual Self, Self Satisfaction, Self Perception).

The Studying Result Revealed a significant differences between Students Gymnastics and Swimming Students In Physical Self . in favor of Gymnastics student there for no other difference showed according to Year Study Differs Appears In Student Evaluation among Fourth Year students In All Fields And For A University Variable Differs Appears In Student Evaluation In Self – Bodily Field And Specialized in favor of Yarmouk And Hashemite University students .

Keywords: Self Concept ،Tennessee Scale ،Swimming Courses ،Gymnastics Courses.